



# जननी

प्रजनन सम्बन्धी पूर्ण वृत्तान्त तथा सरसंक्षिप्त

लेखक

मास्टर सुजानसिंह

साईंस टोचर,

खालसा कालिजीण्ट स्कूल, अमृतसर

---

प्रकाराक

स्वयं लेखक

---

१९४४

इस पुस्तक के लिये कागज ला० रामलाल कपूर  
एण्ड सन्ज ने कण्ट्रोल रेट पर दिया। धन्यवाद।

आर्ष्य प्रेस हाल बाजार अमृतसर में शान्ती पिण्डीदास  
( म्यूनिसिपल कमिश्नर ) प्रिण्टर के प्रबन्ध से छपी।







# वधाई तथा धन्यवाद

—:०:—

साहित्य वृद्धि के इच्छुक सज्जन यह सुन कर प्रसन्न होंगे, कि इस पुस्तक (जननी-पजानी संस्करण) को पञ्जाब सरकार द्वारा स्थापित पुस्तक परामर्शदातृ सभा ( Punjab Advisory Board for Books ) ने एक उत्तम एवं लाभप्रद पुस्तक स्वीकार किया है, और इसके लेखक को पञ्जाबी भाषा में एक उत्तम पुस्तक की वृद्धि पर प्रसन्न होकर पाच स. रुपये का प्रथम पारितोषक प्रदान किया है।

नोट—सरकार की ओर से आई हुई पत्रिका की प्रतिलिपि आगे देखिये।

Copy sent to  
to be addressed to  
The Secretary  
PUNJAB ADVISORY  
BOARD FOR BOOKS  
LAHORE.

Model No. Form, Lahore—10-2-42—2,222.

No. 423

FROM

THE SECRETARY  
Punjab Advisory Board for Books.

LAHORE

TO

Master Sujan Singh,  
(Optical Science Master Khanna College  
Amritsar) C/O Dr. Quresh Khan, M.B.  
British Military Hospital  
Mingladon Cantonment, Rangoon

Lahore 21st June 1942

Sir

I have the honour to state that the Punjab Government are pleased to award to you a prize of Rs 500/- out of the Patronage of Literature Fund of the Punjab - Advisory Board for Books in recognition of the services rendered by you to the cause of the Punjabi Literature by the production of the publication entitled "Jamani," a cheque for Rs 500/- (Rupees five hundred only) being enclosed herewith.

Kindly send me a stamped receipt for the amount.

I have the honour to be,

Sir,

Your most obedient Servant,

*Balasham*  
Secretary

Punjab Advisory Board for Books

( G R )

यह पुस्तक उन भावी माताओं (Expectant mothers)  
के करमलो में समर्पित की जाती है जो इसे  
ध्यान पूर्वक पढ़कर इससे लाभ उठाएँ ।



# श्रीमती डाक्टर हरजागीर कौर

एम बी बी एम

लेडी हार्डिंग कालिज, न्यू देहली

के पत्र ता० ६-१०-३६ का

## भाषानुवाद

---

श्रीमान् मास्टर सुजानसिंह जी,

आपकी भेजी पुस्तक “जननी” नामी मुझे प्राप्त हो गई है, मैं आपकी बहुत धन्यवादिन हूँ। मैं आजकल इसको पढ़ रही हूँ। मुझे यह देखकर हार्दिक प्रसन्नता हुई है कि पंजाबी भाषा में ऐसी लाभदायक पुस्तक छप गई है। और यह पंजाबी बहिनों के लिये अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध होगी। मैं ने जितनी भी पढ़ी है मुझे बहुत पसन्द आई है। जो डायग्राम्स (Diagrams) दिये गये हैं, उन्हें देखकर समझने में कोई विशेष कठिनाई साबित नहीं होगी।

आपकी शुभचिन्ति—

हरजागीर कौर

# अनुक्रमणिका

१. स्वास्थ्य स्पष्टता	१-१४
२. जननेन्द्रियों की वनापट	१५-३१
३. मासिक धर्म	३२-३६
४. गर्भस्थिति	३७-५६
५. गर्भस्थिति के सरक्षण	५६-६३
६. व्यक्तिगत स्वास्थ्य	६४-१२१
७. गर्भस्थिति के रोग और चिकित्सा	१२२-१५६
८. शिशु प्रजनन	१६०-२३२
९. नवजात शिशु का प्रबन्ध	२३२-२४८
१०. सप्त मासिक शिशु	२४६-२५५
११. चालीसा-प्रसूति समय तथा संरक्षण	२५५-२८५
१२. माता की सम्भाल	२८६-३०६
१३. बच्चे की सुराक	३०६-३५७
१४. धाया का दूध	३५८-३६१
१५. शिशु को कृत्रिम भोजनों पर पालना	३६२-४२३
१६. बच्चों के साधारण सरक्षण	४२४-४६६
१७. बच्चों के रोग और चिकित्सा	४६७-५६०
१८. स्त्रियों के रोग और चिकित्सा	५६१-६४२
१९. फर्ट एड	६४३-६६६

## FOREWORD.

India's infant mortality has become proverbial throughout the world. No less than 192 per thousand children under the age of one year and about 37·4 per thousand mothers at the time of child-birth are sacrificed at the altar of death every year. A nation, however poor, can ill-afford this.

The abysmal ignorance prevalent amongst Indian women regarding ante natal care and after-birth precautions is the root cause of these dire consequences. The sufferings involved are aggravated owing to an utter lack of maternity hospitals and on account of social customs demanding the use of Family Doctors only who are so scarce.

The illiterate *Village Doctor*—an embodiment of ignorance and filth—is an ever-present source of infection in child birth, and greatly adds to the difficulties.

Under such alarming conditions it is necessary that a book dealing exhaustively with the subject of expectant mothers, child birth, child care, their feeding, bringing up, and personal hygiene should be published in the language of the



layman. Such a book has been long due from the Medical profession. To acquaint the public with the rudiments and first-aid information regarding ante-natal and post natal precautions and the common diseases of the children, their recognition and treatment, is sorely needed to stem this enormous loss of life. The JANANI well meets this long felt need.

I have thoroughly perused this book with keen interest. It handles the different subjects with a thoroughness, and lucidity, which make the book comprehensive and interesting. With all this the author has not overlooked the fact that qualified medical assistance is vitally necessary in case of complication.

I am sure this book will prove of immense utility to *Dayas*, mid-wives and nurses and will find a receptive shelf even in the humblest home of the Punjabee reading public, thus supplying the public a knowledge which is so urgently needed for building a healthy and vigorous nationhood so vitally necessary in the modern struggle for life.

RANDHIR SINGH SANDHU  
FR G M B M D.

## CIVIL HOSPITAL,

RAWALPINDI,

9th Nov 1939

I have gone through the book entitled 'JANANI' and have been very much impressed by the volume of useful information contained therein. The book embodies a marvellous exposition of the details which every expectant mother should know beforehand and is a clear and an unerring guide for her afterwards. I might style it an "Encyclopaedia in-miniature" of the subject it deals with, and is more or less a "Book-Doctor" at home. I feel it my duty to congratulate its author for the pains he has taken in publishing such an handy and illuminating book.

BASANT KUMARI PURI,

M B B S

*Incharge Female Section,*

*Civil Hospital,*

RAWAL PINDI

इन उपरिलिखित रोगों का उपचार, जिमकी में माप की दृष्टि में लाना आवश्यक समझता हूँ, यह है कि इस में से नौ दशाओं में दुष्परिणाम शिशु-प्रजनन से पूर्वस्था के पूर्ण संरक्षण (Antenatal Care) द्वारा रुक सकते हैं। अब देखना यह है कि यह संरक्षण कैसे किया जाय।

स्वतन्त्र देशों में सरकार की ओर से बच्चों और माताओं की रक्षा के लिये कई धाया-गृह और हस्पताल इस प्रकार के हैं, जिन में कि जननियां जाकर अपने स्वास्थ्य के सम्बन्ध में परामर्श मुफ्त प्राप्त कर सकती हैं और हर प्रकार की डाक्टरी सहायता ले सकती हैं। इनके अतिरिक्त लोगों ने अपनी अपनी कई समा-सोमाइटिया इस प्रकार की बनाई हुई हैं, जो कि व्याख्यानो, ट्रैक्टो, पुस्तकों, समाचार पत्रों, तथा रेडियो द्वारा जननियों को सचेत करती रहती हैं कि प्रजनन के प्रमुख कष्ट का कारण, अमुक प्राकृतिक नियम का उल्लङ्घन होता है, या अमुक तक्रलीफ से बचने के लिये अमुक उपाय करो, या अमुक खुराकें खाओ, आदि।

नोट—सम्पन्न (धनाढ्य) परिवारों की ललनाओं ने अपने निजी डाक्टर रखे हुए होते हैं, जिनसे प्रत्येक कष्ट

समय पूछ-ताछ करके वह अपने स्वास्थ्य की रक्षा करती रहती हैं ।

इन देशों के मुकाबले में हमारे देश की दशा अत्यन्त शोचनीय है । ग्रिया की न्यूनता के कारण आम स्त्रियों को पता ही नहीं कि स्वास्थ्य एवं स्वच्छता का परस्पर क्या सम्बन्ध है, रोग-कारक कीटाणु क्या हैं और किस प्रकार रोग फैला देते हैं, या जननी पर प्रजनन समय इनके क्या क्या कुप्रभाव पड़ सकते हैं और इनकी रोक-थाम या इन से बचने के कौन कौन से उपाय या दंग हैं ? इसमें और अधिकता यह है कि सरकार की ओर से भी जननियों की सहायता का बहुत कम प्रबन्ध है, जिसके कारण बहुत से बच्चों और माताओं के जीवन उजड़ धाड़्यों और नीम हकीमों के हाथों प्रति वर्ष नष्ट होते हैं ।

हिन्दुस्थान में जनाना हस्पताल बहुत ही कम हैं;

१९३६ ईस्वी की रिपोर्ट है कि केवल पंजाब के ग्रामों में इस वर्ष ६७३, ७०३ बच्चे पैदा हुए थे और सरकार की ओर से पंजाब के ग्रामों के हस्पतालों में केवल १७० बच्चा जनने वाली स्त्रियों के लिये प्रबन्ध था, अर्थात् १०० बच्चों की पैदायश के लिये केवल, ०२ का प्रबन्ध था । समस्त भारत का अनुमान आप स्वयं लगा लें ।

जितने हैं भी, वह भी बड़े बड़े नगरों और उपनगरों में, जिनसे आम जननियां पूरा लाभ नहीं उठा सकतीं। साथ ही एक और कठिनता यह है कि साधारण हस्पतालों में, जहां पुरुष-डाक्टर काम करते हैं, स्त्रियां जाने से शिक्ककती और पुरुष को अपनी व्यथा सुनाने में लज्जा अनुभव करती हैं और अन्दर ही अन्दर दुःखों से गलती रहती हैं।

एक दग जननियों को पुस्तकों, टूकटों, व्याख्यानों, या रेडियो द्वारा सचेत करने का है। रेडियो का प्रबन्ध सरकार के हाथ है। वह चाहे तो इस से जननियों को हर प्रकार के सरक्षण सम्बन्धी शिक्षा दे सकती है। टूकट छापना और बाँटना, जैसा कि कभी कभी रेडक्रॉस सोसाइटी (Indian Red Cross Society) वाले करते हैं, क्रेमी सभा-सोसाइटी का काम है। शेष रह गया पुस्तकों का माध्यम। इस-में विशेषता यह है कि पुस्तक प्रतिक्षण जननी की पूरी परामर्श दाव मिद्ध हो सकती है।

शिशु-प्रजनन, शिशु-पालन एवं जननी के सरक्षण के क्षेत्रों पर अंग्रेजी भाषा में कई पुस्तकें हैं, जो पृथक् २ योग्य डाक्टरों और अनुभव प्राप्त लेडी डाक्टरों की लिखी हुई मिलती हैं; परन्तु इन से अधिक लाभ डाक्टरी पढ़ने

वाले विद्यार्थी, धाया या डाक्टर ही उठा सकते हैं। हमारी बहुत ही कम बहिन-बेटिया अंग्रेजी जानती हैं, जो जानती भी हैं उनमें से भी बहुत ही कम ऐसी होंगी जिन्हें अपने स्वास्थ्य का ध्यान होवे और जो स्वास्थ्य स्थिर रखने के लिये इस प्रकार की पुस्तकें मँगवा कर पढ़ने की उत्कण्ठा रखती हैं, या अपनी अन्य अंडोमन पड़ोसनो से कभी कभी पढ़ कर समझावें।

इसी प्रकार लिखे पढ़े पतियों में से भी पढतोल करने पर थोड़े ही ऐसे मिलेंगे, जिनको कि अपनी पत्नियों क स्वास्थ्य की चिन्ता हो और पुस्तकें पढकर यह आवश्यकता पूरी करती हों। हा, यह आवश्यकता एक प्रकार से लोकभाषा में लिखी पुस्तक द्वारा पूरी हो सकती है, क्योंकि लोकभाषा अपनी मातृ भाषा होने के कारण हम में लिखी पुस्तक, बगैर किसी दूसरे का मुहताजी के, पढकर जननी अपनी रक्षा कर सकती हैं।

जननियों के नित्य के दुःखों को सुन सुन और देख कर लेखक को यह पुस्तक लिखने की आवश्यकता प्रतीत हुई और पूरे पाच वर्ष के निरन्तर प्रयत्न के अनन्तर 'जननी' नामी यह पुस्तक आकर तय्यार हुई।

इस पुस्तक में नवीन डाक्टरी साइंस के आविष्कारों के अनुसार, नवीन ( Up to date ) पुस्तकों की सहायता

जोकि घरो में जननिया परस्पर साधारण वार्तालाप में व्यवहृत करती है। कई स्थानों पर जहा कोई उचित शब्द नहीं मिला, तात्पर्य समझाने के लिये अपने पास से नया शब्द गढ़ कर या वास्तविक अंग्रेजी शब्द ही व्यवहार में लाया गया है। इस से समझने में कोई कठिनता नहीं होगी।

इस विचार से कि पुस्तक में किमी डाक्टरों सिद्धांत में भूल न रह जावे, नवीन अंग्रेजी पुस्तकों की सहायता के अतिरिक्त कई योग्य विद्वान्, पुराने और अनुभवी डाक्टरों को हस्त-लिखित प्रतिलिपि दिखला कर शुद्ध करा ली गई है।

हमारे देश में पदों के कारण शिशु-प्रजनन समय पुरुष डाक्टरों को, सहायता के लिये बहुत कम बुलाया जाता है। ब्रह्म देश में पदों की बन्दश न होने के कारण पुरुष डाक्टर हस्पतालों और बाहिर घरों में प्रायः शिशु-प्रजनन में नर्सों की सहायता करते रहते हैं और कई बार सारा काम अपने हाथ-से करते हैं। कारण यह लेखक के छः मात सम्बन्धी ब्रह्म देश में डाक्टर है। यह सोचकर कि कि पुस्तक का आवश्यक भाग, शिशु-प्रजनन (Child-birth) और प्रजनन की उलझनें (Complications of labour) हैं, जिसका शोधन सिवाय लेडी-डाक्टर या

उम डाक्टर के, जिमने अपने हाथ से बच्चा जनाने के केस किये हों, अन्यत्र सन्तोष-प्रद नहीं हो सकेगा, लेखक दो बार ग्रीष्मावकाश के दिनों मे इस उद्देश्य पूर्ति के लिये ब्रह्मा गया। डाक्टर सरदार सिंह जी मेरे कनिष्ठ भ्राता हैं और १८ वर्षों से ब्रह्मा के सरकारी हस्पतालों मे इंचार्ज के तोर पर काम कर रहे हैं। उन्होंने ने बच्चा जनाने के कई केस अपने हाथों से किये हैं। दोना बार कई कई रातें जागकर आपने हस्तलिखित कापी को आधोषान्त पढा और कई अमूल्य सम्मतियाँ दे और नोट अपने हाथों से लिखकर कई न्यूनताओं को दूर किया।

लेखक ने यहा ही बस नहीं की। अमृतसर नगर के हिन्दु जनाना हस्पताल की लेटी डाक्टर डा० महेन्द्र कौर L S M F के पास हस्तलिखित कापी के शोधन की प्रार्थना की। उन्होंने ने शिशु-प्रजनन के भाग को पूर्ण ध्यान पूर्वक पढ कर अपने अनुभन से कई बहुमूल्य सम्मतिया दीं।

शोधन के अतिरिक्त कितान की छपाई, कागज और ब्लाको मे भी कोई कमर नहीं रहने दी गई। प्रथम पृष्ठ की बच्चे को छाती से दूध पिलाने की विधि वाली तीन-रंग की तस्वीर हिन्दुस्थान के सुविख्यात कलाकार एस० जी० ठाकुर सिंह के हाथों से बनी हुई है। इसके



मिला पढ़ी जा रही है। साथ ही उन्होंने ने कहा कि मैंने घर दुर्गाणा मन्दिर के पाम ले लिया है। कई अन्य स्त्रियों ने भी मेरी धर्मपत्नी को पढ़ते देखा और चित्र देख कर कहने लगी कि यदि यह हिन्दी में होती तो हम भी पढ़तीं। उनके बताने और आग्रह करने पर मेरे भी पुराने सस्कार जाग्रत हो गये और मैंने दृढ़ संकल्प कर लिया कि अमर्यमेव हिन्दी संस्करण भी प्रकाशित करूंगा।

मैं स्वयं हिन्दी नहीं जानता था। इस लिये किसी ऐसे सज्जन की तलाश का विचार हुआ जो हिन्दी तथा पंजाबी दोनों भाषाओं को जानता हो। मेरा आना-जाना भी वैद्य कृष्णदयाल जी के पास था। मैंने एक दिन उनकी हिन्दी भाषा में छपी हुई पुस्तकें देखकर अपनी आवश्यकता जतलाई और कहा कि मुझे भी किसी ऐसे सज्जन का पता बताइये जो कि हिन्दी पंजाबी-दोनों भाषाओं-का विद्वान् हो, परन्तु पुराने ढंग का पण्डित और ग्रन्थी न हो प्रत्युत नवीन विज्ञान और अंग्रेजी से भी अच्छी तरह परिचित हो। कुछ देर सोचकर उन्होंने कहा कि इस काम के लिये आप ज्ञानी पिण्डीदास जी म्यानसिपल कमिश्नर को मिलें। आप हिन्दी उर्दू अंग्रेजी आदि के अच्छे लेखक और पंजाबी के ज्ञानी हैं। वैसे भी आप

आर्य्य प्रेस के अध्यक्ष हैं जो गत् २२-२३ वर्षों से बढिया हिन्दी-संस्कृत छपाई के कारण प्रान्त भर मे सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है ।

दूसरे ही दिन मै आर्य्य प्रेम मे पहुँचा और शिष्टाचार के पश्चात् अपने आगमन का तात्पर्य्य बताया । हानी जी ने पुस्तक दिखलाने को कहा जो दूसरे दिन प्रस्तुत कर दी गई । उसे देख कर आपने अनुमति प्रकट की और पंजाबी से हिन्दी मे अनुवाद करना प्रारम्भ कर दिया ।

जिन दिनों को यह बात है उन दिनों कागज दुर्लभ अवश्य था परन्तु अलभ्य नहीं था । किसी न किसी प्रकार थोडा बहुत मिल जाता था । कागज खरीद कर कार्यारम्भ हो गया । चाहे बाद मे आकर कागज की ज्यादा तगी हो गई, परन्तु कण्ट्रोल हो जाने के कारण कागज मिलता ही गया और पुस्तक छपती गई ।

यह पुस्तक कैसी है यह पाठक स्वयमेव बतायेंगे, परन्तु मै इतना अवश्य बताता हूँ कि पञ्जाब सरकार द्वारा स्थापित पुस्तक परामर्श टाट सभा (Punjab Advisory Board for Books) ने इसके पंजाबी संस्करण को पंजाबी भाषा मे एक बढिया पुस्तक जानकर पाच सौ रुपये पहिले दर्जे का पुरस्कार दिया था । जिम पत्र द्वारा उक्त







# विषय-मूची तथा रोग

१५

स्वास्थ्य स्वच्छता

१-१४

२५

बैक्टीरिया, कीटाणु-बीज, जन्मों के पुनर्ज और बैक्टीरिया

जननेन्द्रियों की रक्षा

१५-३१

धर्मस्थान, बाह्य जननेन्द्रिया, आन्तरिक जन्नेन्द्रिया, गुप्ताङ्ग (Vagina) गर्भाशय (Uterus) नलिकाएँ, अण्डाशय अण्डे (Ovum) अण्डाशय का कार्य, गर्भ का रक्षा

०६

मासिक धर्म

३२-३६

गर्भस्थिति

३७-५६

गर्भस्थिति विज्ञान गर्भस्थिति के लक्षण, गर्भस्थितिकाल तथा पैंग होने की तारीख दू ठने का चित्र

५७

गर्भस्थिति के रक्षण

५६-६३

गर्भस्थिति समय का भोजन, प्रोटीन्स, कार्बोहाइड्रेट्स, मिनरल्स, लवण, फॉस्फोरस, आयोडीन, मन्दी-भाजियों के तत्वों का न्योरा प्रतिकार, फलों में प्रकृत गन्धि का न्योरा, प्रोटीन्स—न्याय पदार्थों में प्रोटीन्स का व्योरा, प्रसन्न और निरन्तर हैदुन्व वालों की सुरक्षा, तप, रक्त गोमा या सूत ।

६४-१०१

व्यक्तिगत स्वास्थ्य

वाता वायु, व्यायाम, विश्राम तथा निद्रा, स्नान,

दातो की सफाई, वस्त्र परिधान, स्तनो का सरक्षण  
और तयारी, पेट की सफाई, दूध करने की विधि  
साधारण सफाई ।

### ७. गर्भस्थिति के राग और चिकित्सा १२२-१५६

जोर की उल्टिया, चारिश या खुजली, ऐलव्यू-  
मिन्यूरिया, मूत्र परोक्षा की विधि, चिकित्सा और  
उपाय, दातो की पीडा ।

### ८. शिशु प्रजनन १६०-२३२

प्रजनन—नन्म की निशानिया, वास्तविक चिह्न,  
(पीडाएँ, शो, गर्भ के मुख का खुला होना), अन्दर  
से टटोलकर पता करने का ढंग, प्रजनन का प्रथम  
भाग—प्रजनन समय जरूरत पड़ने वाली आन-  
श्यक वस्तुएँ, कृमिनाशन प्रबन्ध, कृमिनाशक  
ओषधियाँ, प्रजनन का कमरा, धाया, प्रजनन की  
तयारी, सहायक । प्रजनन का द्वितीय भाग—  
तयारी और प्रबन्ध, नाडू काटना, बच्चे को श्वास  
न आने की दशा में श्वास लाने की विधि । प्रजनन  
का तृतीय भाग—तृतीय ऋणा प्रबन्ध, ओल पृथक्  
होने के लक्षण, ओल तथा मित्ली की देखभाल,  
धाया का कर्त्तव्य ।

### ९. नवजात शिशु का प्रबन्ध २३२-२४८

सफाई, स्नान, स्नान कराने की विधि, शरीर  
सुखाना, पाऊंडर मलना, नाडू का सरक्षण, बच्चे  
को माता की छाती के साथ लगाना, मल दृष्टी,  
पेशाब, रुदन, विश्राम

१०. मस्र मामिक शिशु

२४६-२५५

चिह्न, सरक्षण तथा प्रसूति

११. चालीसा-प्रसूति समय तथा सरक्षण २५५-२८५

समय, सरक्षण, गर्भाशय का संकुचन, रक्तपात या लोप्पिया, स्तनो में दुग्ध उतरना, मैस्टपम्य का प्यरुद्धार, माधारण संरक्षण, टैम्परेचर, नाडी, प्रसूति के दिनों में जननी की बैठक, मल मूत्र, सुराप, निद्रा, पाँ की पीडाएँ, चिकित्सा, मिश्राम

१२. माता की सम्भाल २८६-३०६

सुराक, सुराक की बढियाँ किस्मे, पहुँज, छातियो की सम्भाल, ढोडियो का दुग्धना या फूट जाना, जरमी और रिस्ती ढोडिया, निप्पलशील्ड, स्तन पक जाना, स्तनो में से हाथ के साथ दूध निकालना, स्नान, वायु, आयु सेवन और व्यायाम, प्रति दिन नियम पूर्वक पालना आना

१३. बच्चे की सुराक ३०६-३५७

माता का दूध, मातृ दुग्ध की विशेषता, स्तनो से दूध पिलाना, दूध की उत्पत्ति, दूध उतरना, दूध उत्तरने से रुकना, (धरेलू भगडे, बच्चे के हाथ से उठ दुग्ध, जननी के अपने व्यक्तिगत दुग्ध), दूध की उत्पत्ति को उत्तेजित करना, पर्याप्त दूध न उत्तरने की कमी को पूरा करना, बच्चों को दूध चूघने का ढग सिखाना, निप्पल शील्ड का न्यग्रहार, दूध पिलाने की विधि, दूध चुघाना, दूध छुडाना, सुराके तय्यार करना—जौ का पानी,



हरी सज्जियों का रस, अण्डा, पालक या सलाद  
का रस तय्यार करना

४. धाया का दूध ३५८-३६१

दूध पिलायी, दूध पिलायी को नौकर रखने से  
पहिले की छान-बीन

५. शिशु को कृत्रिम भोजनों पर पालना ३६२-४२३

कारण माता की ओर से, कारण बच्चे की ओर से,  
दूध सुसाने की आवश्यकता तथा विधि, कृत्रिम  
भोजन, कृत्रिम भोजनों में तत्वों का व्योरा, दूध में  
तत्वों का व्योरा, दूध को पतला करके प्रयुक्त करना,  
गो के दूध का महत्व, दूध के संरक्षण तथा चुनाव,  
बच्चे के लिये दूध गर्म करना, एक कार्यप्रस्त माता  
को शुभ परामर्श, माननी दुग्ध जैसे दूध बनाना,  
बच्चे की सुगर्भ की मात्रा, अपर भोजनों के  
व्यवहार में कष्ट—फुट्टियों का न पचना, स्निग्धता  
का हज्म न होना, अच्छे पल रहे बच्चे के चिह्न,  
बुरे पालन के चिह्न, दूध के बढिया घटिया होने की  
परख, सत्रनपन, कीम की परख, निशास्ते की  
परख, सुगर्भ देने में भूल करने के परिणाम,  
प्रोटीन की अधिकता और कमी, लाइसी अधिकता  
और कमी, स्निग्धता की अधिकता और कमी, चूने  
का पानी बनाना, जो का पानी बनाना, अण्डों का  
पानी बनाना, साईट्रेट आफ सोडा का व्यवहार,  
जमा हुआ दूध, बीतला के साथ दूध पिलाना,  
कृत्रिम सुगर्भ देने के सम्बन्ध में नियम, सुगर्भ

सा माप, गत निकालना, नीरोग रून्चे के लक्षण

१६ रून्चो के माधारण सरक्षण

४२४-४६६

रून्चना, स्नान, नेत्रो-नासिकाओ, रानों और मुग्न की शुद्धि, स्रच्छ वायु, व्यायाम या फसरत, सीमा से बढकर गिलाणा, रून्चे को तोलना, बगो का परिधान गव घर, निद्रा, नेत्रो की रक्षा, पात्रो का सरक्षण, चूसनिया-कृत्रिम स्तन, टीका लगाना, या माता ठिकाना, रून्चेको उठाना, बन्च का रोना

१७, रून्चो के रोग और चिकित्सा

४६७-५६०

रून्ज, रून्स और मरोड, अफारा आध्मान, ऐगजीमा, गान (रून्ड), छपाकी (छोप), रून्सरा, कागड़ा लाकड़ा, माता (शीतला) या चौचरु, काली रगामी, कनपेड़े या घनूर्ण, मुग्न से आगले हो जाना, गतोके दु ग्न, आग्ने दुग्गना, कर्ण रोग, उद्दर-कृमि (स्योके और भरहप्प), रिक्किट्स, कुडह, या दन्दन पडना, हिचकी, ज्वर, मलेरिया, न्यूमोनिया

१८ स्त्रियों के रोग और चिकित्सा

५६१-६४२

गर्भपात, रक्तस्राव, शिशु प्रजनन से पूर्व रक्तस्राव, अरून्मात् रक्तस्राव, प्लेसण्टा, प्राविया, प्रजनन की उत्पत्ति, प्रजनन में विलम्ब, गर्भाशय का उत्पत्ति जेर का रुक जाना, रक्तस्राव, लोकिये के विकार, प्रसूति ज्वर, रोगिणी के कमरे की सफाई, श्वेत पानी पडना, स्त्रि के किसो दुख रहे अद्ग से बीमारी का पता करना ।

१९ फर्स्ट एड

६४३-६६६



श्रीसैठिया लैन ग्रन्थालय ।  
पौकानेर ।

# स्वास्थ्य-स्वच्छता

ASEPSIS

रोगोत्पादक कीटाणु-प्रभाव से बचने के ढंग



स्वास्थ्य का महत्त्व प्रत्येक व्यक्ति जानता है। अधिक विस्तार की आवश्यकता नहीं, केवल इतना समझ लेना ही पर्याप्त है कि स्वास्थ्य ही मनुष्य की वास्तविक सम्पत्ति है। जिसके पास यह है उसके पास सब कुछ है। इसके बिना 'जीवन' जीवन नहीं, प्रत्युत मृत्यु से भी निकृष्टतर है। अतः प्रत्येक मनुष्य के लिये आवश्यक है कि वह सामारिक धन सम्पत्ति एकत्रित करने के स्थान पर पहिले इस अमूल्य धन को संग्रह करने का प्रयत्न करे, क्योंकि यदि मनुष्य नि.रोग तथा स्वस्थ होवेगा, तो वह अपने व्ययसाय धन्धों के अतिरिक्त दूसरों की भी मदायता एव सेवा कर सकेगा। रुग्णावस्था के कारण मनुष्य निर्बल हो जाता है और वह दूसरों पर, जिनके साथ उमका सम्बन्ध होता है, बोझ होजाता है। इन बातों को सम्मुख रख कर प्रत्येक व्यक्ति के लिये यह अनिवार्य है कि वह अपने आपको रोगी होने से बचाए।

स्वास्थ्य के लिये प्रकृति के विशेष नियम हैं, जिनका

पालन करके प्रत्येक व्यक्ति अपने आपको निःरोग रख सकता है, जैसा कि अपने शरीर, गृह, वर्तन, ग्वाने पीने के पदार्थ तथा पहनने के कपड़ों की स्वच्छता; समय पर सोना और समय पर जागना; गहरी निद्रा; दैनिक व्यायाम, उचित और बलवद्भोजन, स्वच्छ एवं शुद्ध पवित्र ताजा और शीघ्र पचने वाले खाद्य पदार्थ नियत समय पर आवश्यकतानुसार खाना और पूरी तरह से चमकाना आदि।

आरोग्य, वैसे तो प्रत्येक मनुष्य के लिये एक प्रकृति की देन है, और हर एक व्यक्ति इसे उपलब्ध करके अपने जीवन का आनन्द भोग सकता है, परन्तु ललनाओं का, जिनके जिम्मे प्रकृति ने मंसार की उत्पत्ति भी डाली है, दूसरों की अपेक्षा स्वस्थ रहना अधिक आवश्यक है। इसके अतिरिक्त मासारिक उत्तरदायित्व यथा शिशु पालन, ममस्त परिवार के खाद्य एवं पेय पदार्थों तथा अन्य वस्तुओं का निरीक्षण मरक्षण और स्वच्छता आदि का प्रबन्ध भी इनही पर आश्रित होने के कारण इनका निःरोग रहना और भी आवश्यक हो जाता है।

एक स्वस्थ और विदुषी स्त्री गृह की देखभाल रख कर घर को स्वर्गधाम बना देती है। इसके विरुद्ध रोगिणी का घर, सब कुछ उपस्थित होने पर भी, नरक कुण्ड बना रहता है।

इन सब बातों को समझ रक्खकर प्रत्येक पति तथा उसके सम्बन्धियों का यह मुरय कर्तव्य है कि वह अपने साथ सम्बन्ध रखने वाली देवियों को उन कामो या असावधानियों से, जिनके कारण उनके स्वास्थ्य पर बुरे प्रभाव पडने की आशंका हो, रोक दे ।

हमारी इस पुस्तक का सम्बन्ध प्रायः 'जननी' (मावी माता) के विज्ञान के साथ है । इस लिये जननी के स्वास्थ्य सम्बन्धी जो नियम हैं, उन पर ही अधिक विचार किया जायगा । साधारण स्त्रियों की स्वास्थ्य रक्षा पर विचार करने पर, जहा पुस्तक के आकार के बढ जाने का भय है, वहा अपने वास्तविक लक्ष्य से भ्रष्ट होना भी है । अतः केवल जननी के स्वास्थ्य के सम्बन्ध में ही कतिपय आवश्यक विचार प्रस्तुत किये जाते हैं ।

## बैक्टीरिया-रोग कीटाणु (BACTERIA)—

आपको प्रिदित हो कि बहुत सी बीमारियों (जिनको झूत के रोग भी कहा जाता है) का कारण कई प्रकार के विशेष सूक्ष्म सूक्ष्म कीटाणु (बैक्टीरिया) हैं, जो कि मैले शरीर, मैले कपडों, मैले जल, मैले हाथों, नारुनो की मैल, बर्तनों की मैल, मैले स्थानों, घर के कूड़े, गन्दी जालियों और वायु में लाखों नही करोडों अरबों की

मंख्या में रहते हैं। यह कुछ तो स्वयमेव वस्तुओं या रोगियों के परस्पर मेल मिलाप, जूठन खाने और कुछ गायु, मिट्टी धूल द्वारा श्वास के मार्ग से अन्दर जाने, या नंगे त्रणों में सीधे ही प्रविष्ट होने, या मक्खी मच्छर पिरसू खटमल आदि कृमियों के काटने या किसी अप्रतिष्ठ वस्तु से इन्हें ले आने से फैलते हैं। (देवो मामने का चित्र।)

स्मरण रहे कि यह सब कीटाणु रोग उत्पन्न करने वाले नहीं होते। कई इन में से मनुष्य के लिये लाभप्रद भी होते हैं और मनुष्यों के कई प्रकार के काम मचारते हैं।

रोग-कारक कीटाणुओं में से कई अत्यन्त भयानक होते हैं। मलेरिया (विषम ज्वर), क्षय, त्रिभुजिका, मन्थर-ज्वर, घनूए (कर्णमूल शोथ) खमरा, शीतला, प्रतिश्याय, कण्ठ कुब्ज, मन्त्रिगत ज्वर अथवा मचारी प्रतिश्याय (इन्फ्लूएन्जा) अतिमार, मरोड, (प्रनाहिका) त्रण निगडना आदि रोग सब इन से ही होते हैं। यह कीटाणु शरीर के अन्दर जाकर कई प्रकार के विष उत्पन्न करते हैं, जिनसे फिर आगे बीमारी हो जाती है। प्रत्येक रोग के कीटाणु पृथक् पृथक् प्रकार के होते हैं और पृथक् पृथक् प्रकार के विष उत्पन्न करते हैं और रोगों के लक्षण भी शरीर के अलग अलग भागों पर अलहदा अलहदा

प्रभाव करके प्रकट होते हैं। प्रारम्भ में इनके प्रभाव की कोई स्वाम निशानी दृष्टिगोचर नहीं हुआ करती, परन्तु बाद में जब यह बहुत बढ़ जाते हैं, तो रोग के लक्षण नज़र आने लग जाते हैं।

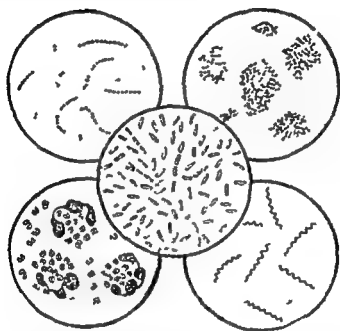
इनकी वृद्धि एवं प्रभावोत्पादन के दृग अत्यन्त मिलक्षण हैं। अतः यदि इनके सम्बन्ध में भी कुछ ज्ञान दिया जाय तो अनुचित प्रतीत नहीं होगा।

वैक्टीरिया आकार में इतने छोटे होते हैं कि बिना बढ़िया (तीक्ष्ण) अणुग्रीष्ण यन्त्र (Microscope) के आखों के माध्य देखे ही नहीं जा सकते। इनका आकार इंच के एक हजारवें भाग से लेकर पांच सौवें हिस्से तक होता है। आकार में गोल (Cocci) लम्बे (Bacilli), कार्यकर्त्ता (Vibrio) पेचदार (Spirilla) होते हैं। अनुसन्धानकों ने इनको जनस्पति की एक निकृष्ट श्रेणी स्वीकार किया है; परन्तु ये प्रायः से अपने लिये स्वयमेव खुराक नहीं ले सकते। इनका गुजार प्रायः मृत पशुओं तथा गली मड़ी वस्तुओं एवं जीवित पदार्थों पर होता है। इनकी कोई टांग, भुजा, मिर, मुँह नहीं होता। ये केवल एक सैल (Cell) अर्थात् खाना रखत हैं और प्रत्येक सैल में जीवन तत्त्व के इर्द गिर्द एक पदार्थ होता है। यह वायु, जल, पृथिवी पर या जीवित अथवा



मृत गले सड़े पदार्थों ( रगों और नमों ) में, जब हालात उनकी वृद्धि के अनुकूल हों, मिलते हैं ।

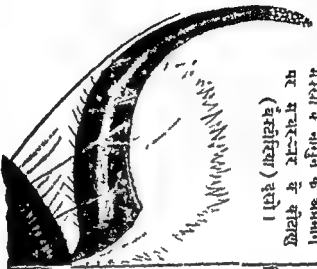
### बैक्टीरिया



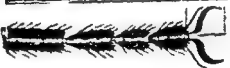
अपने वास्तविक आकार से सदस्य गुणा बढ़े

इनकी पौध बहुत विलक्षण तथा सरल विधि से बढ़ती हैं । बहुतों के बढ़ने का ढंग मध्य में से फट कर एक से दो होने का है । फटने के पश्चात् प्रत्येक का अलग ढाँचा बन जाता है । एक एकाकी बैक्टीरिया आधे घंटे में बढ़ फूल कर अपने पूर्ण यौवन पर आ जाता है । फटने के

मस्ती के नागुन के अमभाग  
पर मयारन्मर के कीटाणु  
(वैस्टीरिया) वसो ।



मस्ती की  
दाग का  
निचला भाग





पञ्चात् एक के दो, दो के चार, चार के आठ आगे इसी प्रकार बढ़ बढ़ कर इतने हो जाते हैं कि दिन भर ( २४ घण्टे ) में एक से डेढ़ करोड़ से भी बढ़ जाते हैं ।

नमी, गर्मी, गली, सड़ी वस्तुएँ, रुधिर, अन्धेरा इन के बढ़ने के खाम महायुक्त हैं । उजाला, अत्यधिक गर्मी और अत्यधिक सर्दी इनकी वृद्धि में रुकावट डालते हैं । कई बैक्टीरिया को अपनी वृद्धि के लिये आक्सीजन की आवश्यकता होती है और कई उगैर आक्सीजन के ही जीवित रह सकते हैं ।

### कीटाणु-बीज (SPORES)—

कई बैक्टीरिया आवश्यकता होने और कठिनता की उपस्थिति पर ( सूक्ष्मावस्था में ही ) अपने इर्द गिर्द सख्त पर्दा जमा कर स्थित हो रहे रहते हैं, यह इनकी कीटाणु अवस्था के आराम का समय होता है । और इनको हम कीटाणु बीज कह सकते हैं । इस दशा में यह सर्दी गर्मी का काफी मुकाबला कर सकते हैं, यहाँ तक कि कई उबलते पानी और उर्क में भी नहीं मरते । जब इनके बढ़ने का अनुकूल समय आता है, तो यह बढ़ने लग जाते हैं ।

मनुष्य के शरीर के अन्दर प्रकृति की ओर से इनकी वृद्धि की रोक शरीरस्थ रुधिर के श्वेत कण करते हैं ।

मनुष्य के रुधिर में सुर्ख कणों के अतिरिक्त श्वेत कण, जिनको अङ्गरेजी में (White Blood Corpuscles) कहते हैं, भी होते हैं। छूत (कृमियों के शरीर में प्रविष्ट) होने पर, रुधिर के श्वेत कण अधिक उत्पन्न हो होकर रुधिर के भ्रमण द्वारा इन तक पहुँचते हैं। यदि रोग-कारक कृमि संख्या और बल में अधिक हो, तथा शरीर निर्मल तथा कमजोर हो, (रुधिर के श्वेत कण थोड़े एवं रोगी हों), तो कृमियों का पलड़ा भारी होने के कारण रोग वृद्धि हो जाती है, परन्तु यदि कृमि थोड़े तथा निर्मल हों और शरीर बलवान् हो (रुधिर के श्वेत कण अधिक और बलवान् हों) तो फिर कृमि परास्त हो जाते हैं और श्वेत कण इनको खाकर समाप्त कर देते हैं (इन का प्रभाव नहीं होने देते), जिमके कारण बीमारी नहीं होती और यदि हाँती भी है तो बहुत कम जिम से रोगी बीमारी से उच निकलता है।

रोग-कारक कृमि शरीर से बाहर अधिक देर नहीं रह सकते, सूर्य की कड़कती धूप तथा ज्योति में यह झट मर जाते हैं, परन्तु कृमि-बीज (Spores) बाहिर भी गर्मी सदी का पुष्कल निरोध कर सकते हैं। हा, यह भी शरीर के बाहिर कई एक \*कृमि-विनाशक औषधियों के

• प्रयोग से शीघ्र नष्ट हो जाते हैं । परन्तु शरीर के अन्दर प्रसिष्ट होकर आमानी से \* नहीं मरते, प्रत्युत अन्दर की परिस्थिति अनुकूल होने के कारण जल्दी जल्दी बढ़ कर रोग वृद्धि का कारण बनते हैं ।

## जननी के गुप्त अङ्ग और वैकटीरिया—

वैकटीरिया के इन स्वभावी तथा प्रकृतियों से परिचित होकर यदि आप जननी के गुप्त अङ्गों पर भी थोड़ा सा विचार कर लिया जाय, तो अनुचित नहीं होगा ।

स्त्री के जननेन्द्रिय तथा गुप्तांग ( गर्भाशय या बच्चे वाली ) और उसके पार्श्ववर्ती नाली ( Vagina भग ) मदा गर्म, अन्धेरे और गीले रहते हैं । और इन में से अतु समय तथा प्रजनन समय पुष्कल मात्रा में रुधिर निकलता रहता है । यदि इन समयों पर ( विशेषतः शिशु प्रजनन समय ) इन को अन्दर बाहिर से स्वच्छ न रखा जाय, तो आप समयमेव विचार कर सकते हैं कि यह स्थान वैकटीरिया की वृद्धि के लिये कैसे मदिया और उचित हो सकते हैं ।

साधारण दशा में प्रकृति ने इन से उचार तथा

\* इन को शीघ्र नष्ट करने के लिये टीके करना पड़ते

सफ़ाई का माय ही प्रयत्न कर दिया है अर्थात् स्त्री की-वनावट में ही ऐसे सामान पैदा कर दिये हैं कि यदि डम ने उम्मेदवारी (गर्भस्थिति) के दिनों में पूर्ण रूपसे संरक्षण का विचार करके अपना स्वास्थ्य स्थिर रखा हो, तो इस पर शिशुप्रजनन समय किसी प्रकार के विपैले कीटाणु का प्रभाव नहीं हो सकता ।

जब जननी गर्भवती हो चुकती है तो उच्चे को इन कीटाणुओं से उचाने के लिये उच्चेदानी ( गर्भाशय ) का मुँह स्वयमेव मिट्टुड कर बन्द हो जाता है और इस पर प्रकृति की ओर से मांस के पदों का एक कार्क ( जैसे घोटल के मुँह पर कार्क लगा होता है ) उन कर लग जाता है ।

इस कार्क की आगे तीन तहें होती हैं । मग से अन्दर वाली तह गर्भाशय के मुख को ढापती है । मध्य वाली डम के गले में होती है और अन्तिम भग के अन्दर वाले मुँह पर । इन तीनों में ही वैस्टीरिया को रोकने और मारने के पृथक् पृथक् गुण हैं, जिन के कारण कोई कीटाणु अन्दर उच्चे तक नहीं पहुच सकता और वच्चा ६ महीने ( २८० दिन ) पलता रहता है ।

प्रजनन समय इस कार्क का गर्भाशय के मुँह के आगे से हटना जरूरी हुया करता है । अतः प्रजनन

समयारम्भ के साथ ही यह पृथक् होना \* (निकलना) शुरू हो जाता है और कुछ देर बाद पृथक् होकर बाहर निकल जाता है । इस के हटने से गर्भाशय का मुख खुल जाता है, और बैक्टीरिया के अन्दर प्रविष्ट होने का मार्ग बन जाता है ।

प्रकृति ने इस दशा में भी उच्चे की रक्षा के लिये साथ ही प्रबन्ध कर दिया है । इस समय गुप्ताग के अन्दर की गद्दे (Glands) और रुधिर के खानो (Blood Vessels) में से एक पानी जैसा तरल तत्व निकलने लग जाया करता है, जिस से गुप्ताग की नाली (भग) चिबनी होती रहती है और मुखके आगे आये हुए बैक्टीरिया, मिथाये पस बनाने वाले कीटाणु (Pyogenic Bacteria) के दुहारे जाते हैं । यह पस बनाने वाले कीटाणु यदि अन्दर प्रविष्ट हो चुके हो तो यह भी अपने आप मर जाते हैं ।

---

\* इसके निकलना का शो (Show) कहते हैं और यह घटा होने का एक निश्चय संकेत होता है, इसका हाल आगे पढ़ो ।

† प्रकृति ने इनके मारने का प्रबन्ध इन में ही पैदा कर दिया है । यह बैक्टीरिया अपने स्वभावानुसार आदरस रिस रहे पानी में लैक्टिक की एसिड पैदा कर देते हैं जिसमें पानी एक प्रकार का लैक्टिक की एसिड (Lactic Acid) पैदा कर लेता है । इन बैक्टीरिया का अपने जीवन के लिये स्तन तत्व की आवश्यकता है (पानी पहले खारी ही होता है)



सफ़ाई का साथ ही प्रगन्ध कर दिया है अर्थात् स्त्री की बनावट में ही ऐसे सामान पैदा कर दिये हैं कि यदि इम ने उम्मेदवारी (गर्भस्थिति) के दिनों में पूर्ण रूपसे संरक्षण का विचार करके अपना स्वास्थ्य स्थिर रखा हो, तो इस पर शिशुप्रजनन समय किसी प्रकार के विपैले कीटाणु का प्रभाव नहीं हो सकता ।

जब जननी गर्भवती हो चुकती है तो बच्चे को इन कीटाणुओं से बचाने के लिये उच्छेदानी ( गर्भाशय ) का मुँह स्वयमेव मिट्टुड कर बन्द हो जाता है और इम पर प्रकृति की ओर से मांस के पदों का एक कार्क ( जैसे घीतल के मुँह पर कार्क लगा होता है ) बन कर लग जाता है ।

इस कार्क की आगे तीन तहें होती हैं । सत्र से अन्दर वाली तह गर्भाशय के मुख को ढाँपती है । मध्य वाली इम के गले में होती है और अन्तिम भग के अन्दर वाले मुँह पर । इन तीनों में ही बैक्टीरिया को रोकने और मारने के पृथक् पृथक् गुण हैं, जिन के कारण कोई कीटाणु अन्दर बच्चे तक नहीं पहुँच सकता और बच्चा ६ महीने ( २८० दिन ) पलता रहता है ।

प्रजनन समय इस कार्क का गर्भाशय के मुँह के आगे से हटना जरूरी हुआ करता है । अतः प्रजनन

समयारम्भ के साथ ही यह पृथक् होना \* (निकलना) शुरू हो जाता है और कुछ देर बाद पृथक् होकर बाहर निकल जाता है । इस के हटने से गर्भाशय का मुख खुल जाता है, और बैक्टीरिया के अन्दर प्रविष्ट होने का मार्ग बन जाता है ।

प्रकृति ने इस दशा में भी बच्चे की रक्षा के लिये साथ ही प्रवन्ध कर दिया है । इस समय गुप्ताग के अन्दर की गद्दे\* (Glands) और रुधिर के खानों (Blood Vessels) में से एक पानी जैसा तरल तत्व निकलने लग जाता करता है, जिस से गुप्ताग की नाली (भग) चिबनी होती रहती है और मुखके आगे आये हुए बैक्टीरिया, स्त्रियाये पस बनाने वाले कीटाणु (Pyogenic Bacteria) के दुहारे जाते हैं । यह पस बनाने वाले कीटाणु यदि अन्दर प्रविष्ट हो चुके हों तो यह भी अपने आप मर† जाते हैं ।

---

\* इसके निकलना को शो (Show) कहते हैं और यह घटा होने का पट्टा चिह्न समझा जाता है, इसका हाल आगे पढ़ो ।

† प्रकृति ने इनके मारना का प्रबन्ध इन में ही पैदा कर दिया है । यह बैक्टीरिया अपने स्वभावानुसार आदम से रिस रहे पानी में खमीर की द्वांसयत पैदा कर देते हैं जिससे पानी एक प्रकार का लैक्टिक अम्ल (Lactic Acid) पैदा कर लेता है । इन बैक्टीरिया को अपने जीवन के लिये द्वार तत्व की आवश्यकता है (यही पहल खारी ही होता है)

प्रकृति ने कीटाणुओं के मारने और अन्दर की सफ़ाई का काम यहां ही रन्द नहीं कर दिया । शिशु जन्म समय पहले वह थैली, जिसमें बच्चा सुरक्षित तथा पानी भरा रहता है, फटती है । इसके फटने से बच्चा निकलने का मारा मार्ग धुल जाता है, जिससे मार्ग में आए हुए समस्त कीटाणु घह जाते हैं । इसके अतिरिक्त जन बच्चे का सिर निकलता है, तो मार्ग में जमा हुआ गन्द मन्द धकेला हुआ आ जाता है । बच्चा पैदा हो जाने के बाद थैली के पिछले पानी का एक उछाला निकलता है । इसके साथ शेष विकृत द्रव्य कूड़ा किम्वद भी स्वयमेव निकल जाता है । इस प्रकार प्रकृति की ओर से इन समस्त साधनों के बनते रहने के साथ भग का अन्दर पूर्ण रूप से शुद्ध होता रहता है, जिसके कारण जननी पर किसी प्रकार का निपैला ( रोगोत्पादक ) कीटाणु अपना प्रभाव नहीं डाल सकता ।

यह सब कुछ उस दशा में पूरा होता है, जन कि जननी का प्रजनन कार्य प्राकृतिक रूप से हो, अर्थात् प्रकृति के कार्य में कोई प्राकृतिक अथवा कृत्रिम किसी प्रकार का

---

परन्तु अब तेजाबी प्रभाव वाला हो जाता है, जिससे यह मर जाते हैं । कुछ आक्सीजन की कमी भी इन्हें मारने का कारण बनता है ।

नोट—जननी के इस समय के पानी की परीक्षा से पता चला है कि आरम्भ में इस में यह पीव बनाने वाले बैक्टीरिया होते हैं, परन्तु तीन चार घण्टों के बाद मर गये होते हैं ।

विघ्न न पड़ गया हो। कई हालतें कुदरती या जननी की अचहेलना बुद्धि से इस प्रकार की भी आ सकती हैं (जैसा कि बच्चे का उलटे रुख, या पैरों, कन्धों, चूतड़ों के रुख पैदा होना या अन्दर किसी कारण वश बच्चे का मर जाना, या जोड़े (युग्म) होना, या बच्चे का समय से पूर्व पैदा होने लगना, या अपने स्थान से टल जाना, या गर्भपात होना आदि) जिनमें कि बच्चा पैदा होने या बाहिर निकालने के लिये डाक्टर या धाया की सहायता की आवश्यकता पड़ती है। इन दशाओं में उपरिलिखित प्राकृतिक प्रबन्धों का क्रम टूट जाता है, और धाया या डाक्टर के अन्दर हाथ डालने, या मैले हथियारों के प्रयोग या मैले कपड़ों के साथ पोंछने और मैले (नगैर उमाले हुए) पानी के व्यवहृत करने से विपैले कीटाणुओं के अन्दर जाने के समीले पैदा हो जाते हैं, जो पीछे आकर जननी के लिये कई दुःखों और विपत्तियों का कारण बनते हैं।

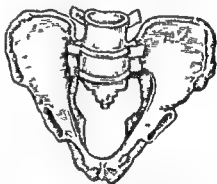
धाया या डाक्टर की बुद्धिमत्ता इस में है कि वह शिशु प्रजनन के समय पूरे धैर्य, शान्ति और समझ से काम लेकर जननी और बच्चे की जान बचावे, और उन पर आने वाली मुसीबतों से उन्हें बचाने के ढंगों का प्रयोग करे। यह तभी पूर्ण रूपेण हो सकेगा, यदि वह

हड्डियों से घिरकर बना हुआ है। दो कूल्हे (चूले) की हड्डियां दोनों ओर बाहिर की तरफ और एक पेट (चूकण) की पीछे की ओर एक दुमची-हड्डी, ये चारों मिल कर एक

गहरे वर्तन जैसा खोखला राना बनाती हैं। इस में पेट के निचले अंग आत्र, मूत्राणय आदि सुरक्षित होते हैं। स्त्रीके जननेन्द्रियों का क्रम भी इसी खाने



(रखण) में नीचे जाकर होता है। यह प्रकृति की ओर से इस प्रकार का बना हुआ होता है कि इसके मुह (नाली) में से उच्च का मिर सुरिधा



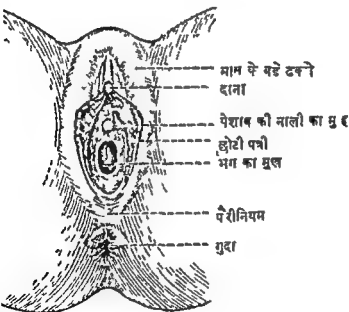
पूर्वक बाहिर आ सकता है; परन्तु कड्यों का सकुचित टेढ़ा-मेढ़ा अथवा अनियमित भा भी हो सकता है।

( देखो चित्र )

# वाह्य-जननेन्द्रियां

The External Organs of Generation

जननेन्द्रियों के बाह्य पार्श्व को साधारणतः 'भग' कहा जाता है। हमके चित्र और वड़े २ भाग ये हैं:—



(Fallopian Tubes) हैं, जिनके सामने बाहर के सिरे भालरदार (मनुष्य के खुले पजे के सदृश) हैं। बच्चेदानी के ऊपर वाले सिरे और भालर के मध्य में बादाम की आकृति जैसी एक रसौली, जिसको अण्डाशय या ओवरी (Ovary) कहा जाता है, लटकती दृष्टिगोचर हो रही है।

इन समस्त अंगों का स्थान, बनावट और कार्य का सम्बन्ध परस्पर एक दूसरे के साथ और जननी के स्वास्थ्य के साथ होने के कारण (जिस में जननी की अपनी जिम्मेदारियाँ और धाया की सचेतनाएँ भी सम्मिलित हैं) आवश्यक है कि प्रत्येक जननी तथा धाया इनके स्थान और बनावट आदि से कुछ न कुछ परिचित हो। अतः प्रत्येक के सम्बन्ध में यत्किंचित् परिचय कराया जाता है। इसे ध्यान देकर पढ़ने से आगे जाकर इस पुस्तक के पढ़ने और समझने में सहायता मिलेगी। आशा है कि इसे ध्यान पूर्वक पढ़कर इससे अधिक लाभ उठाने का प्रयत्न किया जायगा।

### गुप्तांग—VAGINA

यह अंग अन्दर वाली बच्चेदानी 'रिछ' और बाहर वाले अंग 'भग' (Vulva) के मध्य में टेढ़े चीर जैसा तग और लेटा हुआ मार्ग है, जो कि बच्चेदानी के साथ

अन्दर से एक हुआ हुआ है। यह अन्दर से तीन इंच और बाहर से चार इंच लम्बा होता है। इसकी अन्दर वाली ओर बाहर वाली दीवार आपस में एक दूसरी के साथ टकरा रही हैं। इस नलिका का ऊपर वाला भाग, जो कि वृच्चेदानी के साथ एक हुआ २ है, पाखाने के मार्ग की अगली तर्फ रहता है और इसके आगे मूत्राशय होता है। (देखो चित्र)

नीचे वाला भाग बाहर की ओर बरके मूत्र के मार्ग से कुछ थोड़ा नीचे की तर्फ झुलता है और भग (अन्तर्दामे निहानी) के रास्ते में पूरा करता है। इसको इस प्रकार समझो (जैसे चित्र बता रहा है) कि गुप्त अंग का मार्ग मूत्र के मार्ग से और पाखाने के रास्ते के मध्य में होता है। यह वृच्चे के पैदा होते समय बहुत हद तक चोड़ा अथवा लम्बा हो सकता है।

यह मार्ग एक चिकने तरल पदार्थ (पानी) से प्रति क्षण तर रहता है और आगे गर्भ धारण (उम्मीदगारी) के दिनों में इससे भी थोड़ा अधिक हो जाता है। इस मार्ग के इस प्रकार मृदु एवं स्निग्ध रहने के कारण शिशु प्रजनन समय जननी को किसी प्रकार की रगड़ आदि का कष्ट नहीं होता और बच्चा सुविधा पूर्वक उत्पन्न हो जाता है।



कैद से छुटकारा पाये) आगे से ग्रहण करना है।

भालर को एक सिरा अंडो को नली में डालने के लिये अंडाशय (ओवरी) के पार्श्व में लगा हुआ होता है। (देखो चित्र)

नलियों की अन्दर वाली तह महीन पर्दे की (जिस पर बारीक बारीक रोमीं जैसे कण्टक खड़े होते हैं) बनी होती है। यह कण्टक अंड ग्रहण के पश्चात् भट उनको उड़ा कर नली से आगे सीधा गर्भाशय के सिरे तक पहुँचा देते हैं।

### अण्डाशय-THE OVARY

अंडाशय (ओवरी) स्त्री की सन्तान उत्पत्ति का वास्तविक अंग है। इसका कार्य बच्चे बनने वाले अंडों का संरक्षण करना, पकाना और फिर आगे पहुँचाना है। प्रत्येक स्त्री के पेट में यह दो, गिल्टी के 'से ढाँचे' जैसी, बादाम की आकृति की तरह होती है। हर एक लम्बाई में लगभग डेढ़ इंच, चौड़ाई में पौन इंच और मोटाई में आधे इंच के लगभग होती है। यह दोनों गर्भाशय के दोनों ओर 'दायें' 'बायें' मास 'पेशियों' और विशेष नलियों (Fallopian Tubes) के आश्रय पेट के पोल में लटकी रहती हैं।

## अण्डाशय-THE OVUM

स्त्री विज्ञान के अनुसन्धान करने वालों (डाक्टरों) ने नय-जात तथा छोटी आयु की मृत कन्याओं की ओवरियो की चीर-फाड़ करके उन्हें अणु-बीक्षण यन्त्र से देख देख कर पता निकाला है कि इन में कन्या के जन्म समय से ही महत्त्व नेत्रों में भी दृष्टि-गोचर न होने वाले सूक्ष्म सूक्ष्म अण्डे होते हैं और बाल्यावस्था में भी अमरय मिलते हैं। बाल्यावस्था में यह कच्चे रहते हैं, अर्थात् इन में किसी प्रकार की वृद्धि अथवा परिवर्तन नहीं होता, परन्तु युवावस्था के आरम्भ में ही यह वृद्धि को प्राप्त होना शुरू हो जाते हैं।

इस सन्बन्ध में यह भी मालूम हुआ है कि युवावस्था से लेकर बच्चा देने की आयु तक प्रति मास कई \*अण्डे उठना शुरू होते हैं, परन्तु कई अज्ञात (ममक में न आने वाले) कारणों से इन में से केवल एक ही पूर्णतया परिपक्व होता है, परन्तु वे अण्डाशय (ओवरी) में शिशु-स्थिति के समय तक हर दर्जे के अर्द्धपक्व मिलते हैं।

पकते समय इनके ऊपर एक विशेष अण्डे की सफ़ेदी

\* इनको अंग्रेजी में Ovum कहते हैं और इस नाम में प्रसिद्ध है।

† इसको इसका मालूम करने वाले के नाम पर Graafian Follicle कहा जाता है।

कैद से छुटकारा पाये) आगे मे ग्रहण करना है।

भालर की एक सिरा अंडों को नली मे डालने के लिये अंडाशय (ओवरी) के पार्श्व मे लगा हुआ होता है।  
( देखो चित्र )

नलियों की अन्दर वाली तह महीन पर्दे की ( जिस पर बारीक ज़ारीक रोमों जैसे कण्टक खड़े होते हैं ) बनी होती है। यह कण्टक अंड ग्रहण के पश्चात् भट उनको उड़ा कर नली से आगे सीधा गर्भाशय के सिरे तक पहुंचा देते हैं।

### अंडाशय-THE OVARY

अंडाशय (ओवरी) स्त्री की सन्तान उत्पत्ति का वास्तविक अंग है। इसका कार्य बच्चे बनने वाले अंडों का सरक्षण करना, पकाना और फिर आगे पहुंचाना है। प्रत्येक स्त्री के पेट मे यह दो, गिन्टी के 'से ढांचे जैसी, बादाम की आकृति की तरह होती है। हर एक लम्बाई मे लगभग डेढ़ इंच, चौड़ाई मे पौन इंच और मोटाई मे आधे इंच के लगभग होती है। यह दोनों गर्भाशय के दोनों ओर 'दायें 'बायें 'मांस' पेशियों और विशेष नलियों (Fallopian Tubes) के आश्रय पेट के पोल मे लटकी रहती हैं।

## अण्डाशय-THE OVUM

स्त्री विज्ञान के अनुमन्धान करने वालों (डाक्टरों) ने नव-जात तथा छोटी आयु की मृत कन्याओं की ओवरियों की चीर-फाट करके उन्हें अणु-बीजग यन्त्र से देख देख कर पता निफाला है कि इन में कन्या के जन्म समय से ही महत्त्व में भी दृष्टि-गोचर न होने वाले सूक्ष्म सूक्ष्म अण्डे होते हैं और बाल्यावस्था में भी अमर्त्य मिलते हैं। बाल्यावस्था में यह कच्चे रहते हैं, अर्थात् इन में किसी प्रकार की वृद्धि अथवा परिवर्तन नहीं होता; परन्तु युवावस्था के आरम्भ में ही यह वृद्धि को प्राप्त होना शुरू हो जाते हैं।

इस मन्त्रन्ध में यह भी मालूम हुआ है कि युवावस्था से लेकर बच्चा देने की आयु तक प्रति मास कई अण्ड बढना शुरू होते हैं, परन्तु कई अघात (ममक में न आन वाले) कारणों से इन में से केवल एक ही पूर्णतया परिपक्व होता है, परन्तु वे अण्डाशय (ओवरी) में शिशु-स्थिति के समय तक हर दर्जे के अर्द्धपक्व मिलते हैं।

पकते समय इनके ऊपर एक विशेष अण्ड की सफ़ेदी

\* इसका अंग्रेजी में Ovum कहते हैं और इसी नाम से प्रसिद्ध है।

† इसकी इससे मालूम करने वाले के नाम पर Graafian Follicle कहा जाता है।

जैसा तत्त्व (Albuminous) उत्पन्न हो जाता है, जिम में यह अंडे की जर्दी की तरह घिर जाते हैं। इस के अतिरिक्त ये एक और प्रोटोप्लाज्म (Protoplasm) नामी लेसदार तत्त्व को भी घेरे होते हैं, जो कि कुछ दिनों तक इन्हे खुराक का काम देता है।

## अण्डाशय (ओवरियो) का कार्य ( OVULATION )

अण्डो के पकने और श्वेत तत्त्व में विमुक्त होने के कार्य को अण्डाशय ( Ovaries ) का कार्य (Ovulation) कहा जाता है। इस के सम्बन्ध में अनुसन्धान करने वालों की यह सम्मति है :—

अण्डाशय की गनाइट में विशेष वस्तु इसकी अन्दर वाली तह है, जोकि ठीले जाल की तरह रेशों की बनी हुई होती है। इस तह में ही वास्तव में प्रजनन-अंडे घिरे रहते हैं। एक अंडा अष्टादश दिनों के बाद पक कर पूरा तैयार होता है। यह पकने पर आकार में बढ़ जाता है, जिस के कारण अण्डाशय (ओवरी) के आवरण के और भी निकट हो जाता है। इस के अण्डाशय के आवरण के निरुद्ध पहुचने पर श्वेत तत्त्व, जिम में कि यह घिरा हुआ होता है, बढ़ता और फूलता है, जिस से बाहर को एक प्रकार का दबाव पैदा होता है। यह दबाव शनैः शनैः

अडाशय के माथ आवरण को तानने (पतला करने) का कारण बनता है। इस तनाव और टबाय का परिणाम यह होता है कि श्वेत तत्त्व की चैली, जिम में कि अडा घिरा हुआ था, फट जाती है और अण्डा श्वेत तत्त्व की बंद में छुटकारा पाकर उदर-गर्त या पेट के पोल (Peritoneal Cavity) में आ पड़ता है।

इस समय अंडे के माथ चार घटनाएँ घट सकती हैं—

हो सकता है कि यह उदर-गर्त में पड़ कर युही व्यर्थ जावे, या अंदर वाली विशेष नलिका (Fallopian Tube) के उगली जैसे त्रिमी एक बाहर वाले मिरे से पकड़ा जाकर नाली के बीच से होकर सीधा गर्भाशय के बारीक अस्तर पर पहुँच कर आगे गुप्ताग (Vagina) के रास्ते बाहर निकल जावे, या आवरण (पर्दे) के अन्दर स्थित होकर फलप्रद मिट्ट हो, या (बहुत ही कम दशाओं में) यह स्वयमेव गर्भाशय से बाहर किसी खाने (जो कि विशेष नलिका Fallopian Tube हो सकता है) में ही निवास कर ले।

---

\* दुर्भग्यवश यदि कहीं यह दशा होजाय तो यह जननी के लिये अत्यन्त दुःख प्रद है। इस दशा में बच्चा प्राकृतिक रूप से स्वयं उत्पन्न नहीं हो सकता और इस का अंत मृत्यु होता है। यह दशा प्रायः गर्भ स्थिति के दूसरे मास के अन्त अथवा तीसरे मास के प्रारम्भ में ही आती है।

# शिशु का बनना

या

## अण्डे का बढना-फूलना

गर्भ-स्थिति हो जाने (अण्डे रज और वीर्य के सम्मिलन) पर शीघ्र ही यह फलप्रद अण्डा गर्भाशय की पुलाड़ के अन्दर अपने आपको पहुचाने और छिपने की करता है। यह नलिका से पहिले गर्भाशय के सूक्ष्म छिद्र के रास्ते गर्भाशय के आन्तरिक आवरण पर पहुचता है और छिपने के लिये इस में एक बारीक बिल बनाकर अपने आप को छिपा लेता है। अण्डा जन अण्डाशय की कैद से छुटकारा पाता है, तो यह इस समय बहुत ही सूक्ष्म गोलाकार (मोटाई में केवल एक इंच का शतांश १/१००) होता है। हम लिये इस के बने छिद्र का मुख शीघ्र ही भर कर नन्द हो जाता है) या यूँ समझिये कि इस समय प्रकृति इसको (जैसे कोई पत्र बन्द लिफाफा में सभाला जाता है) स्वयं सम्भाल लेती है।

फल को इस प्रकार छिपने और छिद्र-मुख के भरने में दस दिन के लगभग लग जाते हैं। इस समय में यह अपना निर्वाह अपने माथ लाई हुई खाद्य मामग्री (प्रोटो-

प्लाज्म ( Protoplasm ) पर किया करता है और नीचे दिये चित्रों की तरह रूप धारण कर करके बढ़ता है ।



अण्डे का बहना ( गर्भाशय में आने के बाद )

इस समय में इसके इर्दगिर्द खानों की एक पतली तह बन जाती है, जो कि बाद में पतले पर्दे का आकार ग्रहण कर लेती है । इस पर्दे के बाहर की ओर कुछ दिनों के पीछे भ्रूण की कलगी जैसे मांस पेशिया छोटी बड़ी पैदा हो जाती हैं । और अण्डा बड़ा होकर गर्भाशय के आवरण के साथ जा टकराता है, और अब रेशों (पेशियों) के मार्ग से अपनी रुराक आवरण के रुधिर के खानों में से लेकर अकुरित होने लग जाता है ।

एक महीने के बाद इसका आकार कबूतरी के अण्डा जितना हो जाता है और उन्चे की लम्बाई एक इंच के तीसरे हिस्से के बराबर होती है ।



छेद महीने के उपरत



## मासिक धर्म—MENSTRUATION

स्त्री के गुप्ताग में से मामान्त मे रुधिर के आने को मासिक धर्म अथवा ऋतु आना कहते हैं ।

वालिफाएं इसे प्रथम बार देखकर घबरा जाती हैं, परन्तु वास्तव मे इसे देखकर किसी प्रकार की चिन्ता अथवा दुःख आदि का विचार नहीं करना चाहिये, क्योंकि यह प्रकृति का एक नियम है और प्रत्येक स्त्री को इस के साथ वास्ता पड़ा करता है । इसका प्रथम बार आना कन्या के यौवन और डाक्टरों विज्ञानानुसार गर्भाशय (वच्चेदानी) के आवरण के अन्दर उच्चा उताने वाले अण्डों के प्रवेश का चिन्ह है ।

इस का कारण अंडाशय (ओवरी) मे कई क्रम-बद्ध परिपक्वण है, जोकि अण्डों के पकने तथा बढ़ने के सम्बन्ध मे होती रहती हैं ।

प्रत्येक मास के बाद गर्भाशय के अन्दर आवरण (Endometrium) अण्डों को स्वीकृत करने के लिये तैयार होता है । इस समय इस के रुधिर के खाने (Vessels) अत्यन्त क्रिया-शील (Active) होते हैं, जिम के कारण अपने मे रुधिर अधिक काबू करते हैं । रुधिर की अधिकता से पर्दा मोटा हो जाता है । (इसकी नसें ऐंठ कर फूल जाती हैं) ।

रुधिर की यह अधिकता, नमो ( रगो ) में शक्ति की वृद्धि और पदों की मोटाई आदि प्रकृति की ओर से अण्डों और उस से आगे उगने वाले पच्चे के पालन का प्रबन्ध हो रहा होता है ।

एक पका हुआ अण्डा अपने डर्ट गिर्ट उने हुए प्वेत तत्त्व के उने हुए घेरे ( Graafian Follicle ) में से हर २८ दिनों के चक्र में नियमित रूप से प्रथम मासिक वर्म आने से लगभग सतरहों दिन के निकट निकल कर पेट के पोल ( उदर-गर्त ) में किसी स्थान पर आ पड़ता है । इस दशा में यदि यह फल-प्रद न उने ( गर्भ धारण का अग्रसर न बने, स्त्री पुरुष संग न हो ) तो फिर आगे रुधिर का व्यय ( उपयोग ) न होने के कारण रुधिर-परित नाडिया फट जाती हैं और रुधिर गर्भाशय के प्रन्दर एकत्रित हो होकर गुप्ताग के मार्ग से बाहिर निकलना प्रारम्भ हो जाता है और इसके साथ ही यह आया हुआ फल प्रद ( शिशु प्रद ) अण्डा भी बाहिर निकल कर व्यर्थ जाता है । रुधिर के इसी आने या पड़ने को “मासिक धर्म या ऋतु वर्म” कहा जाता है ।

मासिक धर्म का रुधिर श्यामता प्रधान रक्तवर्ण का होता है । इस में आन्तरिक मल ( लेसदार पानी, भिल्ली के बारीक २ सूक्ष्म खण्ड आदि ) सम्मिलित होने के

## गर्भस्थिति के लक्षण

प्रारम्भ मे गर्भस्थिति या उम्मीदवारी का कोई विशेष चिह्न निश्चित नहीं किया जा सकता । हा, कई एक चिह्नों के एकत्रित दीखने से इसका अनुमान लगाया जा सकता है ।

इनमे से कई एक (यथा-मासिक धर्म का बन्द हो जाना, प्रातः काल दिल रुच्चा होना, मुँह से अधिक राल टपकना, उच्छे का हिलना आदि) ऐसे चिह्न हैं जिन का पता जननी स्वयं दे सकती है और कई (यथा-स्तनो, उदर तथा रङ्गमें परिवर्तन) ऐसे हैं जो कि डाक्टर अथवा धाया बता सकती है ।

गर्भस्थिति होने अथवा उम्मीदवारी हो जाने का ज्ञान प्राप्त करने के लिए लगभग प्रत्येक जननी की अभिलाषा होती है और उपरिलिखित कई एक चिह्न ऐसे भी हैं कि जिनके होते भी गर्भ नहीं हो सकता । अतः ठीक पहचान के लिए प्रत्येक चिह्न स्पष्ट करके बताया जाता है ।

### १-मासिक धर्म का बन्द होना-

यह लग भग प्रत्येक नीरोग जननी को गर्भ स्थिति के होते ही बन्द हो जाता है ।

नोट—कई बार कपड़े आने या आ रहे अर्से में एक दम सटीं लग जाने से भी कपड़े आना बन्द हो जाते हैं। इस दशा में साथ ही पीडा, अङ्ग टूटने का चिह्न भी है। यदि यह कष्ट नहीं तो फिर उम्मीदवारी की ही निशानी समझो।

## २ प्रातः काल दिल कच्चा होना—

इसमें स्त्रियों को प्रातः उठते ही दिल कच्चा होकर उबाक आने लग जाते हैं और कई बार (परन्तु बहुत कम) उल्टी के साथ ग्याई हुई खुराक भी बाहर आ जाती है। कईयों को उठते के साथ तो कोई कष्ट नहीं होता; परन्तु उठकर चलने फिरने से दिल कच्चा होकर उबाक आना शुरू हो जाते हैं और साथ पानी निकला करता है। जू जू दिन चढ़ता है, तबीयत साफ होती जाती है और ग्वाध पदार्थ देख देखकर खाने को चिच चाहता है।

यदि साधारण उबाक आने और केवल पानी निकले तो घराने की आवश्यकता नहीं और न ही भट डाक्टर के पास दौड़ने की जरूरत है। यह गर्भस्थिति का एक चिह्न है। हाँ, यदि अधिक कष्ट है और गर्भस्थिति को तीन मास से ऊपर हो गये हैं, तो समझो कि यह आमाशय में किसी विपैले तत्व के उत्पन्न हो जाने का लक्षण है। अग्र्य डाक्टर का परामर्श प्राप्त करो।

नोट—यह कष्ट (उत्राक) प्रायः गर्भस्थिति के साथ ही पांच सप्ताह बाद में शुरू होकर पचास प्रतिशत स्त्रियों को दो मास रहता है; पर कईयों को दूसरे तीसरे सप्ताह से ही तंग करना शुरू कर देता है। १६ सप्ताह (चार मास) बाद यह तकलीफ स्वयमेव हट जाती है।

२—कतिपय अन्य भी ऐसे रोग हैं, जिनके कारण स्त्रियों को उल्टिया आ सकती हैं; परन्तु गर्भस्थिति की उल्टियो और इनमें विशेष अन्तर है; गर्भस्थिति की कै आने के बाद ह्मी का दिल बिज्जुल नीरोग हो जाता है। इसके विपरीत किसी अन्य रोग की कै के साथ स्त्री उसी तरह बीमार रहती है। गर्भस्थिति की उल्टिया प्रातः काल ही आती हैं, दूसरियों का कोई विशेष समय नहीं। अतः कपड़े बन्द होने के साथ अगर प्रातः काल उत्राक भी आवें और दिल कच्चा होता रहे, तो उम्मीदवारी का यह एक और चिह्न समझो।

३—इसके विपरीत कई स्त्रियों को यह तकलीफ होती ही नहीं; परन्तु वह आशावर अवश्य होती है। अतः यह पक्की निशानी नहीं कही जा सकती।

### ३. मूत्र का पुनः पुनः आना—

प्रथम तीन मास की यह साधारण निशानी है। इस का कारण मूत्राशय पर गर्भाशय की वृद्धि के भार का पड़ना है।

### ४. स्तनों में परिवर्तन—

गर्भस्थिति से लगभग दो सप्ताह पश्चात् (कईयो को चार सप्ताह के ही अनन्तर) छातिया (स्तन) भारी होना शुरू होजाती हैं। टटोलने में इनमें काठिन्य और गिन्टियां मालूम होती हैं। थोड़ी चोट अथवा दबाव में पीड़ा मनाती हैं। धूनिया (चूचक-मिरे-निप्पल) खंडी होजाती हैं। काली नमें उभर आती हैं। इनके साथ लगते काले घेरे का रङ्ग पहिले से अधिक गहरा (तेज भूरे रङ्ग का) हो जाता है और इसका तला थोड़ा (भामूली) अपने वास्तविक स्थलसे ऊंचा हो जाता है और छोटे से श्याम घेरे की रुधिरकी सूक्ष्म थैलिया बड़ी होकर टीखने लग जाती हैं। (देखो सामने वाला चित्र)



गर्भस्थिति समय दाया स्तन

तीसरे महीने चूचकों को निरीडने से पड़िले कक्का (श्वेत) स्वच्छ, निर्मल और बाद में धुन्धला कच्ची लस्मी जैसा दूध के रङ्ग का पानी निकलता है।

## ५. उदर का बढ़ना—

गर्भस्थिति से चार मास पर्यन्त उदर की ऊँचाई में कोई विशेष अन्तर प्रतीत नहीं हुआ करता। प्रथम महीनों में यह ऊँचाई के स्थान पर उल्टा\* समतल दृष्टि गोचर हुआ करता है। तीसरे महीने (१२ सप्ताह के पश्चात्) गोलाकार उभार पेट के निचले भाग में दीखता है। (देखो सामने वाला चित्र)

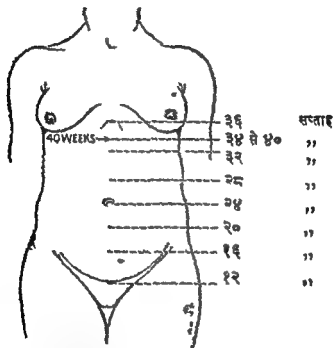
तदनन्तर शनैः शनैः बढ़ते बढ़ते २४ सप्ताह में नाभि तक आ पहुँचता है। इस समय नाभि बाहिर को धकेली जाती है और उसका इर्द गिर्द सारा समतल हो जाता है।

तीस सप्ताह को छाती के नीचे वाली पसली के सिरे तक और छः सप्ताह और पीछे पूरी ऊँचाई की सीमा तक पहुँच जाता है और उदर की सारी खाली जगह को भर लेता है। अन्तिम दो सप्ताह (शिशु-प्रजनन से दो सप्ताह पूर्व) गर्भाशय ऊँचा होने के स्थान पर थोड़ा नीचे

---

\*इसका कारण यह हुआ करता है कि गर्भाशय भारी हो जाने के कारण बाहिर को बढने के स्थान पर (पेट Pelvis) को भरता है।

को उतर आया करता है। इसका कारण बच्चे का पैदा होने के लिये नीचे पेड़ में उतरना हुआ करता है।



गर्भस्थिति के पृथक् २ समय गर्भाशय की ऊँचाई

अन्तिम महीनों में गर्भाशय वृद्धि के साथ जननी को कई तकलीफें (श्वास सुविधा पूर्वक न ले सकना, चलने फिरने में कष्ट, थोड़ा साख्त परिश्रम का काम करने से श्वास चढ़ जाना आदि) प्रारम्भ हो जाती हैं; परन्तु अन्तिम दो सप्ताह गर्भाशय के नीचे उतरने के साथ यह



कईयों को पेट के मध्य में पट्टी की तरह चौड़ी लकीर दीखने लग जाती है ।

## ८. फोड़े फिन्सियां—

कईयों को शरीर पर रगारिश या लूत (सफ़ेद पानी) के दाने (Eczema) हो जाते हैं ।

९. गर्भस्थिति के दिनों में बहुत सी स्त्रियों की रुचि मिट्टी, कोयला, ठीकरी आदि खाने की ओर होती है । यह मन निकृष्ट और निरर्थक वस्तुएं हैं । जननी को इन के खाने का कोई लाभ नहीं । हा, हानि अग्र्य है । अच्छा यह है कि यदि न रहा जा सके तो कूजे की मिथी और छोटी इलायची खाकर मन प्रमन्न कर लें या धार्मिक पुस्तकें पढ़कर मन को इधर आने ही न दें ।

१०. गर्भ धारण के दिनों में कईयों का स्वभाव चिड़चिड़ा, क्रोधी, जिद्दी, और ओछा हो जाता है । कई हमारे विपरीत क्रोधी स्वभाव के स्थान पर अच्छे स्वभाव वाली हो जाती हैं ।

इन उपरोक्त निशानियों के अतिरिक्त कब्ज (कोष्ठ भद्रता), मुंह में से अधिक रालों का बहना, दिल धड़कना, टाँतों की पीड़ा, मस्ती आदि भी कई चिह्न हैं; परन्तु इन सब का होना आवश्यक नहीं ।

नोट—स्मरण रहे कि उम्मीदवारी के समय विशेषतः मध्य के महीनों में जननी का साधारण स्वास्थ्य अच्छा रहता है ।

## निश्चित (पक्के) चिन्ह

### ABSOLUTE SIGNS OF PREGNANCY

पीछे बतलाई निशानिया विश्वस्त नहीं । हो सकता है कि मनुष्य इन में धोका खाजाय । इनके मुकाबिले पर बच्चे के दिल की आगज, बच्चे का हिलना और पेट को टटोलने से बच्चे के अंगों का गिदित होना (चुभना) ऐसे चिह्न हैं जिन में से किसी एक के प्रतीत होने से विश्वास के साथ कहा जा सकता है कि जननी आशाप्रती (उम्मीदवार) है ।

नोट—तीस सप्ताह के अनन्तर जननी के पेट का (एकमरे के साथ) फोटो लेने से बच्चे की हड्डियों का ढांचा भी फोटो में आ सकता है ।

## शिशु-हृदय की ध्वनियाँ

गर्भस्थिति के अर्द्ध माग ( २० सप्ताह ) के अनन्तर उदर में शिशु हृदय की घड़कन की ध्वनि सुनाई देने लग

जाती है। अन्त के दो तीन माम ( २४ सप्ताह ) से यह सुविधा पूर्ण और भली भान्ति सुनी जा सकती है। पहिले तनिक कठिन होती है। वह धाया जिसे ध्वनि श्रवण-यन्त्र (Stethoscope) के उपयोग की समझ न हो, या यह पास न होवे, जननी के पेट पर पतला तौलिया रख कर कान लगा कर सुन सकती है।

नोट—इसके सुनने के लिये पहिले शिशु-हृदय का स्थान जानना आवश्यक हुआ करता है। २४ सप्ताह अनन्तर यह स्थान नाभि के निकट होगा।

२—इस ध्वनि की पहिचान के लिये धाया को माता के पेट में दूसरी ध्वनियां ( माता के अपने हृदय की ध्वनि, आन्त्रों में फिर रही वायु की ध्वनि जो कि उम्मीदवारी के द्वितीय अर्द्ध भाग के प्रारम्भ में पैदा हुआ करती है, और बच्चे के हिलने की ध्वनि ) से परिचित होना चाहिये। अन्दर वाले फल की ध्वनि जेब घड़ी को किसी सिरहाने में रख कर सुनी ध्वनि की तरह होती है और इसकी गति बहुत तीव्र, मिनिट में १२० १३० ( लगभग १२५ ), और कम फड़कने वाली होती है। त्रिदुषी धाईया, जिन्हें प्रति दिन इसके साथ वास्ता पड़ता है, नव-जात-शिशु के हृदय

की ध्वनि और नाडी की गति का पता करके इस से भली भान्ति परिचित होती है ।

३—यदि कान के समीप कोई दूसरी ध्वनि सुनाई दे रही हो, तो यह माता के हृदय के धड़कने की ध्वनि होगी, कान अथवा यन्त्र को थोड़ा इधर उधर करके ध्वनि को श्रवण करने का यत्न करो ।

४—बड़े मनुष्यों की तरह केवल १५ मिनट एक समय सुनने में यह आवाज पूरी तरह नहीं गिनी जा सकती, यह न होने के बराबर है ।

## बच्चे में जीवन संचार और हिलना

उम्मीदवारी से १६वें से १७वें सप्ताह के मध्य में जबकि यच्चा पेट में से निकल कर नाभि के निकट पहुँच रहा होता है, जननी को बच्चे में जीवन संचारित हुआ हुआ प्रतीत होता है । यह चिह्न शिशु निर्मलता के कारण पहिले साधारण किसी पच्ची की फड़फड़ाहट की तरह होता है, परन्तु तदनन्तर गर्भस्थिति के दूसरे अर्द्ध भाग ( २० सप्ताह के बाद ) विशेषतः पहिले महीने में यह हिल

---

\* मातृ में प्रकृति की ओर से बच्चे में यह जान-बूझकर गर्भस्थिति से ही डाल दिया जाता है ।

जुल बहुत मालूम हुआ करती हैं। यह हिल जुल थोड़ी बहुत शिशु-अजनन तरु रहा करती हैं और उम्मीदगारी की पक्की निशानी हैं। यदि किसी स्त्री को मध्य में एक आध दिन न भी भामे, तो कोई चिन्ता की बात नहीं। हा, यदि सप्ताह भर न होवे, तो फिर खतरों की निशानी है, हो सकता है कि बच्चा मर गया होवे।

नोट—बच्चे की मृत्यु की दशा में पेट तो बड़ा हुआ होता है, परन्तु स्तनों में से दूध उतर जाता है और भग में से भू सले रग का पानी निकलने लग जाता है। पेट और पेड़ में एक प्रकार की ठण्डक मालूम होती है। परमात्मा न करे यदि यह हो जावे तो अधिक चिन्ता की आवश्यकता नहीं, मृत शिशु प्रायः बिना किसी कष्ट के स्वयमेव शीघ्र निकल जाया करता है। परन्तु फिर भी पूर्व-सावधानी के लिये डाक्टर को सूचना दे देने की आवश्यकता है।

## गर्भस्थिति का काल

यदि जननी ने गर्भस्थिति के दिनों में चल फिर कर अपना स्वास्थ्य अच्छा बनाये रखा हो (नीरोग रही हो)

तो प्रायः अन्तिम मासिक धर्म आना बन्द होने से प्रथम दिवस से लेकर पूरे २८० (दो सौ अस्सी) दिन या  $280 - 7 = 273$  सप्ताह के अनन्तर बच्चा उत्पन्न हो जाया करता है। यह पहिले रुकड़े आना बन्द होने से दसमीं बार रुकड़े आने के दिन होते हैं।

स्त्रियों की अभिलाषा होती है, और प्रत्येक जननी के लिये आवश्यक भी है कि उसकी तैयारी के लिये यह पता होवे कि बच्चा कब उत्पन्न होगा। इस तारीख का अनुमान अन्तिम रुकड़े आने से लगाया जा सकता है।

अन्तिम मासिक धर्म आने के प्रथम दिवस की तारीख का पता करो। इससे आगे ६ अंगरेजी महीने गिनो या तीन महीने पीछे गिन कर सात दिन और बढ़ा दो। यह तारीख बच्चा पैदा होने की निकलेगी।

यदि इन महीनों में फरवरी का मास आ जावे तो फिर दो दिन साधारण मास की दशा में अवश्य और बढ़ा दें, और यदि लीप का साल (मन चार पर विभाजित हो जाने वाला यथा १६४०-४४ आदि) होवे तो केवल एक दिन बढ़ाओ। यह विधि अन्य समस्त विधियों से अधिक प्रचलित एवं ठीक है।

कल्पना करो कि किमी जननी को १० मार्च को अन्तिम मासिक धर्म बन्द होने का प्रथम दिवस है।

तो १० मार्च से आगे ६ अंगरेजी मास दिसम्बर को पूरे होते हैं। दसमें सात दिन और बढ़ा देने से १७ दिसम्बर की तारीख बच्चा पैदा होने की अनुमानिक तारीख होगी। बच्चा इससे एक दो दिन पहिले अथवा पीछे भी उत्पन्न हो जाया करता है। परन्तु यह दिन प्रायः ठीक अन्दाजा होता है। शिशु प्रजनन की पहिली पीड़ा इस तारीख से कुछ दिन आगे या पीछे उठा करती है, परन्तु यदि कपड़े उन्ट होने की ठीक तारीख जननी को स्मरण हो (विदुषी स्त्रियां यह पहिले ही लिख छोड़ा करती हैं) तो फिर इस उपरिलिखित तिथि की तारीख लग भग ठीक होवेगी।

यदि गर्भस्थिति मासिक धर्म न आये हुए की दशा में हो जावे, या जननी को ठीक तारीख स्मरण न हो, तो फिर विदुषी धाया इसका अनुमान गर्भाशय की ऊँचाई या बच्चे के प्रथम बार हिलने से (जो कि गर्भस्थिति के पूरे अर्द्ध भाग में हुआ करता है) लगाया करती है।

बच्चा प्रायः २८० दिनों के अनन्तर पैदा हुआ करता है। इस सामने वाले चित्रसे सुविधा पूर्वक दृष्टा जा सकता है कि किसी तारीख को कपड़े आना उन्ट होने से २८० दिन कम पूरे होंगे या बच्चा पैदा होगा।

### शिशु-प्रजनन की तारीख माहूम करने का नक्शा

[illegible]

उम नमशे में प्रत्येक गाने की ऊपर वाली पंक्तों के हिन्दू से अन्तिम मामिक धर्म आने की तिथि [५५]  
दे और नीचे वाली पंक्तों के हिन्दू से शिशु प्रजनन के या २०० गियस पूरे होने के।



# गर्भस्थिति का संरक्षण

सुराक तथा व्यक्तिगत स्वास्थ्य

गर्भस्थिति निश्चित हो जाने के अनन्तर माता का कर्तव्य जीव का संरक्षण है। यह काम वास्तव में तो प्रकृति के आश्रय पर है और प्रकृति की ओर से ही इस का प्रबन्ध साथ ही साथ होता चला जाता है, परन्तु देखने में आता है कि कई मनने वाली माताओं की ओर से कई ऐसी माधारण अशुभलनाएँ हो जाया करती हैं कि जिन से प्रकृति के कार्य में विघ्न पड़ जाता है और जननी के लिये\* कई एक दुःख पैदा हो जाते हैं।

स्मरण रहे, कि स्त्री को गर्भस्थिति होने के साथ ही गर्भ में जीवन पड़ जाता है और इस समय इसकी जीविका का समस्त भार माता पर निर्भर होता है। यह माता के शरीर की गर्मी में गर्मी और रुधिर में से सुराक लिया करता है। इस लिये गर्भ वाले नौ महीने बच्चे

---

\* जीव की पूरी सभाल न होने के कारण कई दशाओं में बच्चा कच्चा ( अर्धने नियन समय में पूर्ण ) उत्पन्न हो जाया करता है। इसे गर्भपात कहते हैं। यह काम जननी के लिये कई दशाओं में अत्यन्त दुःख प्रद हुआ करता है। कई स्त्रियाँ इसमें अत्यन्त खराबियाँ पैदा हो जाने के कारण मर भी जाया करती हैं। ( इस का पूरा वृत्तान्त आगे स्त्रियों के रोगों में पढ़िये )।

के लिये अत्यन्त नाजुक और माता के लिये सावधानी के होते हैं । इस समय जैसा जननी ( माता ) का स्वास्थ्य और रहन सहन होता है, बच्चा भी वही कुछ माता से घिसें में लेता है । अतः प्रत्येक जननी का यह मुग्य कर्तव्य है कि वह बच्चे के लिये अपना स्वास्थ्य बना कर रखे और इसके सम्बन्ध में जो कुछ भी करना पड़े (जैसा कि आगे बताया जा रहा है ) अपने पर कोई भार न समझे । इस में केवल शिशु का ही नहीं, उसका अपना भी भला है ।

रत्री-विज्ञान अनुमन्धान कर्ताओं ( डाक्टरों ) ने अपने नित्य के अनुभवों से अजात शिशु ( Unborn Child ) के सरक्षण और स्त्रियों के अपने रहन सहन तथा खुराक के सम्बन्ध में कई मूल्यवान एव लाभप्रद शिक्षाएँ दी हैं, जिन पर आचरण करने से गर्भवती स्त्रिया आगन्तुक कई दुःखों और कष्ट बलेशों से सुरक्षित रह सकती हैं । उनमें से कई एक आवश्यक ये हैं—

---

# गर्भस्थिति समय का भोजन

## DIET IN PREGNANCY

भोजन का प्रभाव माता और बच्चे दोनों पर पड़ने के कारण उम्मीदवार माता के भोजन का प्रश्न हल करना एक अत्यन्त आवश्यक बात है। इस पर विचार करते समय कई कठिनाइयाँ समक्ष दृष्टिगोचर होती हैं। पहिली कठिनता यह है कि दुर्भाग्य से साधारण पिछा (विशेषतया पिज्ञान पिछा) की कमी के कारण हमारे देश की ललनाएँ भोजन पिज्ञान के सम्बन्ध में कुछ सूझ नहीं रखतीं। उन्हें ख़बर नहीं कि भोजन में कौन सी वस्तु किम निस्वत अथवा किम मात्रा से खाना है, या भोज्य पदार्थों के क्या क्या तत्त्व हैं और उनके स्वभाव तथा गुण कौन कौन से हैं, उन में से कौन से जननी के लिये और कौन से शिशु-पालन अथवा वृद्धि के लिये आवश्यक हैं, किन के साथ मास बनता है और किन से अस्थिया, कौन सी खुराक खाने से शरीर नीरोग रहता है और किम से दुर्बल होजाता है ?

दूसरी कठिनता यह है कि देश की निर्धनता के कारण हम हर एक के लिये उन भोजनों का, जो कि इस समय माता और बच्चे के लिये लाभदायक हो सकते हैं,

( जैसा कि दूध, अण्डे, फल आदि ) परामर्श नहीं द सकते, विशेषतः उन निर्धन कुटुम्बों के लिये, जिनके पास समय यापन के लिये भी पैसा नहीं और मेहनत मजदूरी करके कठिनता से अपना निर्वाह करते हैं ।

इन बातों को समझ रखते हुये जरूरी मालूम होता है कि पुस्तक के आकार की परवाह न करते हुए भोजन तथा भोजन तत्वों के सम्बन्ध में नव्य विज्ञान अनुसन्धानकों ने जो छान बीन की है, सचेष्टता बटाई जाय ताकि प्रत्येक जननी अपनी शक्ति और अक्सर के अनुसार उन में से चुन सके ।

भोजन के तत्वों का विवरण छेड़ने से पूर्व इनकी अमलियत के सम्बन्ध में विचार करना श्रेयमकर रहेगा, क्योंकि इसके साथ ही इनके काम भी आजायेंगे ।

इस की आसानी से समझने के लिये यू जानो कि मनुष्य का शरीर एक गृह या भवन की तरह है । भवन निर्माण के लिये ईंटों, चूने, गारे, लकड़ी, लोह आदि सामग्री की आवश्यकता होती है, परन्तु सामग्री के एकत्रित कर छोड़ने मात्र से भवन स्वयमेव निर्मित नहीं हो जाता । इसके निर्माण करने के लिये शिल्पी ( मेस्तर ), उर्दई, लोहार और मजदूरों की आवश्यकता है । यही हाल शरीर का है । मनुष्य का शरीर भी

गर्भस्थिति से लेकर पैदा होने से २५-२६ वर्ष की आयु तक वृद्धि को प्राप्त होता रहता है और भ्रूण की भान्ति दीवारें आदि बनती रहती हैं। २५ २६ वर्ष के अनन्तर तैयार होकर पूर्ण हो जाता है। शरीर के लिये सामग्री रोटी और खाने वाली दूसरी वस्तुओं में से मिलती है। इस सामग्री में होती तो कई वस्तुएँ हैं, परन्तु दो पदार्थ अधिक व्यवहृत होते हैं। अनुसन्धानकों ने एक का नाम 'प्रोटीन' (Protein) रखा है। इसको शरीर की मिट्टी समझना ठीक होगा। इसके माथ ईंटें, गारा आदि बनता है, अर्थात् दीवारों का निर्माण होता और छत पड़ती है। दूसरे का नाम उन्होंने 'नमक' (Salts) रखा है। यह वह नमक नहीं जो कि हम नित्य प्रति दाल-शाक में मर्तते हैं। यह कई प्रकार की धातुएँ, लोहा, ताँबा मैग्नीशियम, मोडियम, पोटेशियम, आदि के नमक हैं, जो कि मिट्टी, चूने, पानी में मिले हुए होते हैं और शाक भाजी या भेडो, बकरियों, गौओं भैसों आदि के मूत्र-घाम-चारा खाने से उनके दूध और मांस में मिल कर ग्वाये जाते हैं।

जिस प्रकार चूने, गारे, ईंटों से अपने आप गृह निर्मित नहीं हो जाता, इसी प्रकार शरीर भी प्रोटीन और नमकों से स्वयमेव तैयार नहीं होता। इसके निर्माण के

लिये भी शिल्पियों की आवश्यकता रहती है । इन शिल्पियों को "विटैमिन्ज" (Vitamins) कहा जाता है । यह विटैमिन्ज लोहारों, उर्दियों की तरह पृथक् पृथक् कार्य करते हैं । कोई आखों, आन्त्रों और उदर पर कार्य करता है, कोई मस्तिष्क नाडिया एवम मनाने पर लगा हुआ है और कोई अस्थियों तथा दातों का निर्माण कर रहा है । इन में विशेषतः अधिकता यह है कि एक दूसरे की महायता से सम्मिलित कार्य करते हैं, जिसके कारण भवन निर्माण ठीक और पक्का होता है (शरीर सुन्दर और दृढ़ अर्थात् नीरोग जनता है) ।

इन कारीगरों और भवन निर्माता शिल्पियों में बड़ा भारी अन्तर यह है कि भवन निर्माण के लिये उर्दई, राज, लोहार बाहिर से बुलाने पड़ते हैं और सामग्री पृथक् मगाई जाती है, परन्तु ये शिल्पी सामग्री में ही रहते हैं । सामग्री के उर्तने से स्वयमेव ही अपने अपने कर्तव्य पर स्थित हो जाते हैं ।

अब स्पष्ट है कि यदि सामग्री अच्छी होगी तो भवन निर्माण भी अच्छा और दृढ़ होगा । यदि शिल्पी मन लगा कर स्वच्छ काम करें तो भवन भी सुन्दर एवं सुदृढ़ उनेगा, नहीं तो कहीं से भीत टूटी हो और कहीं से ईंट बाहिर निकली हुई

साधारण स्थिति की अपेक्षा अधिक है। इस समय इस के अधिक होने से गर्भाशय और स्तन, जिनके बढ़ने की खास जरूरत है, अपने वास्तविक आकार से बढ़ जाते हैं। यह सभी काम तभी पूरे हो सकते हैं, जब कि माता के भोजन में वह पदार्थ हो, जिन में कि इस तत्व की अधिक मात्रा होती है।

मास, दुग्ध, पनीर, अण्डे आदि मूल्यवान् खाद्य पदार्थ हैं। इन में यह तत्व पुष्कल मात्रा में है। इनके गिरुद्ध मटर, हरवा, मसूर आदि दालों सस्ते पदार्थों में भी यह तत्व बहुत मिलता है। जननी स्वशक्ति के अनुसार इन वस्तुओं में से पसन्द करके खा सकती है।

नोट—गर्भस्थिति के अन्तिम मप्ताहों में प्रोटीन की अधिकता माम खाकर नहीं बढ़ाना चाहिये। यदि रुचि हो तो दिन में एक बार मास खा लेना पर्याप्त है। मप्ताह में चार अण्डे खा लेना भी लाभप्रद हुआ करते हैं।

मासोत्पादक वस्तुओं के तत्वों का ज्योरा प्रतिशत

वस्तु	प्रोटीन	स्नेह	कार्बोहाईड्रेट	लवण	जल
मास	१६	५.५०	—	१.५०	७४
मत्स्य	१६	५'	—	१	७८
अण्डे	१४	११	—	१	७४

वस्तु	प्रोटीन	स्नेह	कार्बोहाइड्रेट	लवण	जल
दुग्ध (गौका)	४	३'५०	५	'५०	८७
पनीर	३३	२४	—	५	३८
राजमाश	३३	१८	३३	५	११
मखर	२५	३	५	५५	१२
हरगह	२२ ५०	१'५०	५६	३	१४
मटर शुष्क	२२	२	६०	३	१३
मटर हरित	५	५०	१६'५०	१	७७
मूंगी	२२	२	६०	४	१२
अर्हर	२१	३ ५०	६०	५ ५०	१०
चने	२०	४	६३ ५०	२ ५०	१०
माश	२२	२	६२ ५०	२ ५०	११

## २-कार्बोहाइड्रेट्स (Carbohydrates)

इस तत्त्व का काम शरीर के पट्टो को उष्णता एवं शक्ति पहुँचाना है। यह तत्त्व निशास्ते वाले पदार्थों और खादों जैसा कि रोटी, गुड़, खाड़, शकर, शीरा, चावल, आलू—में अधिक होता है। दुर्भाग्यवश भोजन में प्रत्येक वस्तु का पुष्कल मात्रा में न होना माता की अधिक खाने की इच्छा को उत्तेजित करता है, माताएँ इसके आधीन होकर आप्रत्ययना से अधिक खा जाती हैं, जिससे उनकी बुभुक्षा तो शान्त होजाती है, परन्तु भोजन खाने का



मास्तविक भाग, जो कि घिसे हुए पट्टों की क्षति पूर्ति है, पूर्ण नहीं होता। अधिक खा जाने से इसके विपरीत अन्य कई रोग यथा अपचि, कोष्ठमद्धता, अतिसार, पेचिश शिर में पीडा आदि उत्पन्न होजाते हैं।

### ३-स्नेह (Fats)

इस तत्व का कर्तव्य भी उपरि लिखित तत्व की भान्ति शरीर को उष्णता और शक्ति पहुंचाना है, परन्तु यह उपरि-वर्णित वस्तुओं की अपेक्षा अधिक व्यापकता रखता है, अर्थात् हमको ऊपर लिखे पदार्थों की भान्ति अधिक मात्रा में खाने की आवश्यकता नहीं, थोडा खाने से ही तात्पर्य पूरा होजाता है। ( चर्बी में निशास्ते की अपेक्षा द्विगुण उष्णता होती है )।

कार्बोहाईड्रेटोत्पादक वस्तुओं के तत्वों का व्योरा प्रतिशत					
वस्तु	प्रोटीन	स्नेह	कार्बोहाईड्रेट	लवण	जल
गेहूँ	१३	१	६८	२	१६
जौ	१०	२	७३	२'५०	१२'५
मक्की	६'५०	३'५०	७१	२	१४
बाजरा	१६	७	६८	२	७
चावल	६	'५०	८०	'५०	१३
आलू	१	—	१६'५	१	७६'५
शकरकंदी	१'५०	—	२४	'५०	७३
बुकन्दर	'५०	—	१४	'१	८४

इस तत्त्व की गढ़िया वस्तुएँ पशुओं की चर्बी, माखन घृत, मलाई, क्रीम, चर्बी मछली का तेल है। माखन और ताजा घी, बनस्पति घी और इस से बना हुआ 'मारग्रीन' नामी पदार्थ ( जिसमें विटामिन्ज प्रिन्कुल नहीं होते ) की अपेक्षा कई गुणा अधिक भोज्य पदार्थ है। यदि प्राप्त हो सकें तो यही खाइये।

दुग्ध में प्रत्येक प्रकार के भोजन के पदार्थ मिलते हैं। अतः गर्भस्थिति वाली ललना को दिन में न्यूनातिन्यून अर्द्ध पाय (One Pint) अग्र्य पी लेना चाहिये।

नोट—आज कल कई प्रकार के बनस्पति घृत विक्रयार्थ बाजारों में आ पड़े हैं। यह देखने में स्वच्छ, श्वेत वास्तविक घृत को भी मात करते हैं, परन्तु वास्तव में इन में 'विटामिन्ज' (जीवनाधार), जिनका वृत्तान्त आगे उताया जा रहा है, नहीं होते, यदि होते भी हैं तो बहुत कम ( नाममात्र ) और वह भी गर्म करते समय उड़ जाते हैं। अतः इनके व्यवहृत करने की अपेक्षा अन्य ऐसे पदार्थ, जिनमें 'जीवनाधार' हों, खाना गुणकारी होंगे।

नोट—बनस्पति घी के साथ यदि थोड़ा मछली का तेल मिला कर खाया जाय तो माखन का काम दे सकता है।

Gluconate) की दशा में औषधि रूप में देने लग गये हैं। अतः यदि किसी जननी में इसकी कमी की निशानियाँ दृष्टि गोचर हो, तो किसी अनुभवी डाक्टर का परामर्श भी ले लें।

## ५-फौलाद (Iron)

रुधिर में लोहे का होना आवश्यक है। लोहे के लक्षण की उपस्थिति से रुधिर का रंग लाल होता है। इसी लोहे के होने के कारण रुधिर आक्सीजन को फुफ्फुस में से लेकर शरीर में चक्र लगाता है। नालों तथा स्त्रियों, विशेषतः गर्भवती स्त्रियों, को दूसरों की अपेक्षा इस लक्षण की अधिक आवश्यकता है। यदि शरीर में यह लक्षण कम हो तो शरीर में शक्ति नहीं रहती, रंग भूसला हो जाता है। कई माताओं के रुधिर में गर्भस्थिति के अनन्तर इस लक्षण की न्यूनता हो जाती है। इसका बड़ा कारण मासिक धर्म आते समय रुधिर का अधिक पड़ना या निरन्तर बहुत भी सन्तानोत्पत्ति होना या बहुत देर तक बच्चों को दूध पिलाना हुआ करता है। कच्चा अनुत्पन्न शिशु अपने लिये यह तत्त्व गर्भाशय में से अन्तिम अवस्था में आकर एकत्रित करता है, जिसकी कमी का अनुमान ऊपर लिखे अनुसार माता की मुखकृति एवं बल से लग सकता है। यह लक्षण खाने की वस्तुओं

में से कलेजी अडे की जर्दी, माम, पालरू, प्याज, मूली, तरूँज, खीरे, टमाटर में म्रुत होता है ।

कलेजी में मर से अधिक है, इमी लिये सन भोजनों में से यह एक बढ़िया भोजन गिनी गई है ।

## ६—अ योडीन (Iodine)

खाने पीने के पदार्थों में इम तत्व का होना अत्यावश्यक है । इस के अस्तित्व से चर्मी (स्नेह) और चूना शरीर के काम आ सकते हैं । आयोडीन पृथिवी में से जल द्वारा शारू-भाजियों में मिल कर आजाती है और समुद्र के जल में भी मिलती है, जिस के कारण मछली और मछली के तेल में भी पाई जाती है । इसके बिना हर प्रकार के पीने के पानी में भी इमका कुछ न कुछ तत्व अग्रग्न्य मिला होता है इन पदार्थों के व्यवहार से यह रुधिर में मिल जाती है ।

नोट—जिन लवणों के मम्मन्ध में ऊपर बताया गया है, यह समस्त जल में घुल जाने वाले हैं । यदि मञ्जी को उमाल कर पानी को फेंकदें (जैसी कि पालरू, शल्गम, मेथी, आलू आदि के पकाने की हमारे देश में रीति है), तो इन में केलवण लग भग सारे के सारे निकल जायेंगे और इनके खाने का मनोरथ (जितना कि लवणों के स

सम्बन्ध रखता है) पूरा नहीं होवेगा। इस लिये प्रथम तो यह उगाल कर खाई ही न जावे, पानी बीच में ही गुप्क कर लिया जावे, परन्तु यदि जिह्वा-स्वाद के लिये उगालना ही हो, तो अच्छा यह होवेगा कि पानी को फैंक देने के स्थान पर घी का छमक लगा कर नमक, मिर्च-मसाला डालकर तरी बनाकर या अन्य किसी पदार्थ चावल आदि के साथ मिलाकर खा लें।

मृदु तथा सब्ज भाजिया, खास करके मूली के पत्र, हाल्यो, सलाद, टमाटर, धनिया, पूदना, मेथी, आदि धोकर कच्चे खाना इस तात्पर्य के लिये बहुत लाभ-प्रद हैं।

नोट—२. आलुओ के छिलके में गन्धक होती है। इस को उगाल कर छिलका उतारने से भी यह तत्त्व निकल जाता है। अच्छा यह होता है कि आलू धोकर चीरकर पका लिये जायें और बाद में खाते समय उनका छिलका उतारकर फैंक दिया जाय। गन्धक का तत्त्व पाचन के लिये लाभ प्रद है और निस्तब्धता (कोष्ठमद्धता) निवारक है। इस के उतर जाने से आलू काबिज हैं। मेथी आलू की प्रचलित रीति अच्छी है, मगर बाद में छिलका उतार लेना आवश्यक है।

सब्जी भाजियों के तत्वों का व्योरा प्रतिशत

वस्तु	प्रोटीन	स्नेह	कार्बोहाईड्रेट	लवण	जल
प्याज	१.५०	—	६	१	८६
शलगम	१	—	७	१	६०
मूली	—	—	१.५०	१	६१
गाजर	५०	—	१०	१	८६
फूल गोभी	२	५०	६	१	६०
बन्द गोभी	१.५०	५०	७	५०	६० ५०
टमाटर	१	५०	४	५०	६४
बैंगन	१	१	३.५०	५०	६४
धिया कद्	१	१.५	५.२	७०	६३.१०

फलों में प्रतिशत शक्ति का व्योरा

नाम	प्रोटीन	स्नेह	कार्बोहाईड्रेट	रेशे	लवण	जल
सेब	४	५	१३	१.२	३	८४.६
खुर्मा	१.१	—	१३.५	—	५	८५.०
केला	१.३	५	२१.०	१.०	८	७५.३
अजीर	१.५	—	१८.८	—	६	७६.१
अमूर	१.३	१.६	१४.६	४.३	५	७७.४
अमरुद	१.३	७	८.०	६.६	५	८२.६
लीम्	१.०	७	७.४	१.१	५	८६.३
लुकाट	२	—	२०.२	५	१.१	७७.६

मक्खन, मांस, गुर्दे, दूध ( ताजा दूध, विशेषतः हरा घास खाने वाली गौओं का दूध ) भाजी, तरकारी, पालक, हाल्यों, गोभी और शलगमों के पत्रों में बहुत होता है ।

यह विटैमिन धूप के प्रभाव से सब्जियों में पैदा हुआ करता है । इस लिये आलू, शलगम, मूली, जिमीकन्द में, जिनको धूप नहीं लगती, नहीं होता । हा, गाजरो और शकरकन्दी में थोड़ा पाया जाता है ।

यह विटैमिन शरीर को नीरोग रखता है और आन्तरिक एवं बाह्य चर्म को नीरोग रख कर रोगों से बचाता है । जब यह कम हो तो आँखें दुखना आ जाती है, नाक, मुख, ओष्ठ, शुष्क हो जाते हैं; अन्धराता हो जाता है, शरीर की उन्नति रुक जाती है और शनैः २ भार कम हो कर अन्ततः मृत्यु हो जाती है ।

सब्जी तरकारी को साधारणतः पकाने से यह निरर्थक नहीं हो जाता, परन्तु अधिक पकाने से मारा जाता है ।

बी-B -बी१, बी२- यह विटैमिन जल में धुल जाने वाला है । इसको बेरी-बेरी ( Beri-Beri ) नामी रोग (जिस से हाथ-पाव सूज जाते हैं, टांगें और पांव चलने फिरने से रह जाते हैं, और हृदय निर्मल हो जाता है) के नाश करने वाला भी कहा जाता है । यह पौधों के

बीजों—जैसा गेहूं या अन्य अनाज और अन्य प्रकार के (विशेषतः मोटे पिसे हुए) आटे की रोटी में अधिक पाया जाता है। इस के अतिरिक्त मटर, हरवा, मसूर, मोठ, गिरी के खोपे में भी मिलता है, पशुओं की कलेजी और गुदों, सलाद, पालक, अखरोट, हाल्यो, शलगम के पत्तों, टमाटर तथा अन्य कड़े भाजियों में भी होता है।

सफ़ेद रोटी और सफ़ेद मशीनी चावलों, माखन, चनों, तेलों, मिलायती खाद में अत्यन्त कम होता है।

इस विटैमिन के अस्तित्व से शरीर के पट्टे नीरोग एवं धलिष्ट रहते हैं। हृदय, कलेजा, आमाशय, अन्तडिया, गुर्दे—सब अपना अपना कर्तव्य ठीक भली भान्ति करते हैं। भोजन अच्छी तरह पचता है और झुघा खूब लगती है। यदि यह न हो या कम हो, तो भोजन खाने को चित्त नहीं करता, यदि खा भी लिया जावे तो ऋब्जी रहती है, पेट गुडगुड करता है और अतिसार लग जाते हैं, जिसके कारण हाथ पांरों में शक्ति नहीं रहती।

यह विटैमिन विटैमिन ए A की तरह पकाने पर निरर्थक नहीं हो जाता, परन्तु अधिक धोने अथवा अनाज के अधिक काल तक पानी में पड़े रहने के कारण यह अनाज में से निकल जाता है। हरवा, चने, मटर



आदि रात्रि को भिगो कर प्रातः पकाने की रीति है। स्त्रिया इनका पानी फैंक देती हैं। यह प्रथा ठीक नहीं, क्योंकि विटैमिन्ज़ जाते रहते हैं। अच्छा यह हुआ करता है कि इन चीजों को पहले एक दो पानियों से धो दें और तदनन्तर भिगो छोड़ें। प्रातः पानी उतार कर दालों को भून कर नये पानी के स्थान पर यही पानी उतें। इस प्रकार करने से कोई हानि नहीं होती। यह और कई अन्य विटैमिन्ज़ अनाजों के छिलके में होते हैं। अतः धुली हुई दालों के स्थान पर मात्रत अथवा छिलके वाली दालें अधिक गुणकारी होती हैं।

सी-C यह विटैमिन ताजे फलों और हरी सब्जियों जैसा कि सलाद, पालक, गोभी, फुटे हुए मटर, चने, निम्बू, सगतरे का रस, टमाटरों में अधिक होता है। अनाज, चावलों, गेहूँ, दालों और दूमरे शुष्क दानों में नहीं होता, परन्तु यदि दानों को भिगो छोड़ें, तो दूमरे दिन दाने के फूट पडने से अंकुरित दाने में यह विटैमिन बन जाता है। यदि मात्रत दालें—सु गी, माण, मटर, हरबाह, राजमाश, मोठ, चने आदि—इस प्रकार भिगोकर फूट जाने पर पकाई जावें तो और भी स्वादु और लाभ प्रद बन जाएंगी। घरों में इस विधि के प्रचलित करने की आवश्यकता है

यह दूध में भी होता है, परन्तु इतना नहीं जितना

कि फलों के रसों में । चर्नी, माखन, घृत, तेल, शुष्क फल अथवा सब्जिया, खाड, मैदे, आटे में नहीं होता । यदि खाद्य पदार्थों को गर्म कर दें या अधिक उबाल दें तो यह विटैमिन निकम्मा हो जाता है । इसी कारण अधिक गर्म किया हुआ दूध बालकों के लिये अच्छा परिगणित नहीं होता । दुग्धाहारी बच्चों को फलों का रस देना जरूरी है । हम जीवनाधार के द्वारा हमारा रुधिर स्वच्छ रहता है, अधिक सघन अथवा अधिक पतला नहीं हो सकता । इसके साथ दूसरे विटैमिन्ज़ काम करते हैं । अन्तडिया इसके कारण नीरोग रहकर अपना काम ठीक करती है । शरीर को कई रोगों विशेषतः मास खोरे, दन्त रोग (मसूडे पक जाना और पीप आना) से उचाता है । यदि यह न होवे या कम होवे, तो जुवा मारी जाती है, रंग पीला पड जाता है, काम काज करने को चित्त नहीं करता, दिल धडकता है, मसूडों में दर्द होने लग जाती है, दात हिलते हैं और पीप पड जाने के कारण मुंह में से दुर्गन्धि आने लग जाती है । जब गालकों को यह बीमारी हो तो दिन रात हर समय रु रु करते रहते हैं ।

नोट—स्कर्वी रोग की रोकथाम के लिये लार्डमज्यूम के स्थान पर निम्न अथवा सगेतरे का रस देना गुणकारी हुआ करता है ।

डी-D यह विटैमिन ताजे दूध, माखन, घृत, अंडे की जर्दी और मछली के तेल में अधिक होता है। खोपे और मूंगफली के तेल में थोड़ा होता है; परन्तु दूसरे तेलों में बिल्कुल नहीं होता।

यदि कपड़े उतार कर धूप में बैठें, तो धूप के लगने से यह चमड़े में बन जाता है। शरीर पर सरसों के तेल की मालिश करके थोड़ी देर धूप में बैठना लाभ प्रद है।

इस विटैमिन के न होने के कारण अंकुरित होते बालकों को 'रिकटस' नामी रोग हो जाता है, जिस में बच्चे का शरीर थोड़ा गर्म रहता है, रंग भूसला और पीला पड़ जाता है। बेहोश होके कई बार बालक के हाथ-पांन टेढ़े हो जाते हैं और पेट बड़ जाता है। जब बच्चा चलने फिरने लग जाता है, तो इस के हाथ-पांन टेढ़े और आकार नाटा सा रह जाता है। यह रोग बड़ी आयु के बच्चों को भी हो सकता है, विशेषतः उन स्त्रियों को, जो रुि पर्दे में रह कर दिन रात अंधेरे में गुज़ारती हैं।

ई-E यह विटैमिन "वाक्पन नाशक" (Anti Sterility) अर्थात् पैदायश का मददगार कहलाता है। इसके न होने से पुरुष की दशा में पुरुष का गुप्तेन्द्रिय निर्धल पड़ जाता है, और स्त्रि की दशा में उसका गर्भ

(हमल) गिरने से फिर गर्भ-स्थिति बन्द हो जाती है। इस कमी को पूरा करने के लिये डाक्टर लोग साधारणतः स्त्री-पुरुष दोनों को इस विटैमिन (गेहूँ के दानों का तेल Wheat Germoil) का व्यवहार श्रुताते हैं।

यह विटैमिन्ज साधारण मिश्रित भोजन—यथा मास, अडे, सलाद, हरी सब्जिया, मटर, हरया में मिलता है। परन्तु अधिकतया गेहूँ के दानो (हर प्रकार की रोटी), जैतून के तेल (Olive Oil) और सब्जियों, खास कर पालक, में होता है।

इस आगामी नक्शे में चारों प्रकार के विटैमिन्ज की मात्रा बताई गई है। इस में +++ निशान किमी विटैमिन का बहुत ही ज्यादा होना बताते हैं, ++ यह उस से कम, उचित, + विटैमिन के थोड़े से अस्तित्व का पता बताता है।

१—इस से भाग सदेह है।

बः थ—नाम मात्र।

V—उड जाने वाला।

o—नितान्त अभाव।

अन्दाजा नहीं किया गया।

\* इस अभिप्राय के लिये (Vitcolin) नामी औषधि कैपसूल गर्भस्थिति होने के साथ ही प्रतिदिन नियमानुस कर्ना लाभप्रद है।

## खाद्य पदार्थों में विटैमिन्ज का व्योरा

खाद्य पदार्थ का नाम	ए	बी	सी	डी
१—दुध, दही आदि				
गाँ का ताजा दूध	+++	++	++ V	++
स्त्री का दुग्ध	+++	+	+	०
भैंस का दुग्ध	+++	+	+	+
भेड़ का दुग्ध	+++	+	+	+
बकरी का दुग्ध	+++	+	+	+
मलाई बिना दुग्ध	+	+	?	
शुष्क दुग्ध	+++	++	+	
डब्यों का दुग्ध	+++	++	+ V	+
मलाई	+++	+		+
माखन	++	++	—	
पनीर	++	व थ	—	—
दही	++	+	+	
लस्मी	+	+	+	
करीम	+++	++	+ V	
खोया	+++	++	?	
२—हरित सब्जी और तरकारिया				
शुष्क प्याज	?	++	++	
हरित प्याज	+	+	++	

	ए	बी	सी	डी
थोम	+	+	++	
कच्ची गाजर	+	+	++	
गाजरो की सब्जी	++	+	+V	
मूली	ब. य.	+	+	
शलगम	न थ	++	+	
कच्ची गोभी	++	+++	+++	
{ फल गोभी ढेर	+	++	?	
{ के साथ पकी हुई				
{ फल गोभी जल्दी	++	++	+	
{ से पकी हुई				
बद गोभी	+++	++	+++	
गोभी का आचार		++		
गाठ गोभी	—	++	+++	
मलाद	++	++	+++	+
ताजा पालक	+++	+++	+++	
सब्ज मटर	++	++	+++	+
शलगमो के पत्र	+++	+++	++	
टमाटर	++	+++	+++	
हरे हरवां	++	+		
धीया रुहू	++	?	?	

ए.            गी.            सी.            डी.

## ५—मांस

बकरी का मांस		+	वः य	—
भेड़ का मांस	ब. थ.	+	ग. थ.	+
सूअर का मांस	०	—	—	—
सूअर का मांस शुष्क	—	—	—	—
कलेजी	++	++	?	
गुर्दे	++	++	+	+
मगज	+	++	—	—
मोटी मछली	+	+	?	+
पतली मछली	—	+	—	—
मुर्गी	+	+		
वतख	+	+	—	—
कनूतर	+	—	—	—
अण्डा	+++	+	—	+
दिल	+	+	+	+

## ६—चर्बी, घृत और तेल

घृत	+++			+
मछली का तेल	+++	ग थ.		++
काँड मछली का तेल	+++	ग थ.		+++
नारियल का तेल	+	++	—	+

	ए	मी.	मी	डी.
तिलों का तेल	२ ४	—	—	—
अलसी का तेल	—	—	—	—
भू गफली	—	—	—	२ थ
जैतून का तेल	—	—	—	+
सरसों का तेल	—	—	—	+
गाय या भेड की चर्मी	++			
सूअर की चर्मी	२ थ	—	—	—
कोफोजम	—	—	—	—
मारगरीन	+	—	—	—
७—अनाज				
गेहूँ का मोटा आटा	++	+++	—	+
गेहूँ का घूरा	++	+++	—	
मैदा	०	२ ४	०	—
मूजी	+	+++	०	
चावल	२ थ.	+	०	
मैगीनी चमकते चावल	०	२ थ	०	—
अप-उपले चावल	०	+	०	
जौ	+	++	—	—
स्फेद मक्की	+	++	—	
पीली मक्की	++	++	०	
डबली रोटी	—	+	—	



## निर्धन के लिये—

रोटी (यदि चुपड़ी हो तो अच्छा होवेगा), दाल मुंगी, मखर, हरपा, या चने का रस, साग, लस्सी, यदि कभी दूध मिल जावे तो और भी अच्छा रहेगा ।

नोट—प्रत्येक गर्भवती स्त्रि के लिये गर्भ स्थिति के दिनों में कई गलास पानी पीना गुणकारी है ।

खाना खाते समय इस बात का विशेष ध्यान रखना जाना चाहिये कि पुराक नित्य (गर्भस्थिति से पूर्व या प्रजननानन्तर) के आहार से अधिक न खाई जावे । प्रायः स्त्रिया गर्भस्थिति के दिनों में विचार करने लग जाती हैं कि अब उन्हें अधिक आहार की आवश्यकता है । यह उन की भूल है । इसके सम्बन्ध में अनुमन्धानकों की परिषद सम्मति है कि अधिकाहार व्यर्थ है । इस में जननी तथा अनुत्पन्न शिशु के भार तथा वृद्धि में कोई विशेष अन्तर नहीं पड़ता, प्रत्युत कई रोगों (अपचि, सुस्ती, मास का ढीला हो जाना आदि) में ग्रस्त होना पड़ता है ।

गर्भस्थिति के प्रथम महीनों में लुघा कम लगा करती हैं और दिल कच्चा होता रहता है । कई बार रोटी देखते ही उमक आने लग जाते हैं और प्रातः खाना खाने से उलटी हो जाती है । इन दिनों में नम और

शीघ्र पच जाने वाले आहार की आवश्यकता है। घृत अथवा तेल में तली हुई वस्तुओं के खाने से सकोच करना चाहिये।

गर्भस्थिति में कुछ मास अनन्तर, जब गर्भस्थ शिशु शीघ्र बढ़ने और फलने फूलने लगता है, म्रि में एक परिवर्तन जैसा होता है। जुधा बढ़ जाती है, उमर और कै की शिकायत दूर हो जाती है और जननी अन्येक वस्तु सुविधा पूर्वक द्रव्य कर सकती है। इन दिनों में आहार पहिले की अपेक्षा बढ़ाने की जरूरत है, परन्तु स्त्रिया इन दिनों में कुछ सुस्त हो जाती है और घर का काम काज तथा व्यायाम कम करती हैं। अतः उन के अधिक खाने से आहार पचता नहीं। इस समय आहार को कम करने के स्थान पर दिन में तीन चार बार थोड़ा २ खाना खाने की आवश्यकता है। अच्छा यह है कि जन्तक कै की शिकायत बिल्कुल निर्मूल न हो जाय, तब तक दिन में तीन चार बार ठीक नियत समय थोड़ी थोड़ी नर्म खुराक—दुग्ध, पतले चावल, सु गी की दाल, फुल्का, जौ का दलिया, खिचड़ी आदि खाई जावे।

गर्भवती स्त्रियों का साधारण आहार, जैसा कि पीछे खोलकर बताया गया है, रोटी और ताजा भाजिया (पिपेपतः सञ्जु भाजिया, जैसा कि सलाद, सरसो,

# व्यक्तिगत स्वास्थ्य

( Personal Hygiene )

## १-ताजा वायु-

गर्भवती स्त्रि ने दो जीर्णों के लिये रुधिर तथा आक्सीजन (श्याम लेने वाली स्वच्छ पवन) उत्पन्न करना होती है। यह दोनों पदार्थ स्वच्छ पवन के आश्रय हैं। अतः आवश्यक है कि प्रत्येक भारी माता, जहां तक हो सके, दिन रात खुली, ताजा और ठण्डी पवन में रहने का प्रयत्न करे। हो सके तो इस तात्पर्य के लिये प्रतिदिन बाहिर थोड़ा सा भ्रमण कर आया करे। घर में बैठने-उठने के कमरे में पवन का आयागमन और प्रकाश खुला हो। यह तब हो सकेगा जब कि—

- १—खिडकियों के द्वारा बाहिर से पवन के आने की रुकावट न हो।
- २—दर्पण और खिडकिया आमने सामने हों और खुली रहे,
- ३—छत के करीब रोगनदान और मघ हो,
- नोट-१. यदि आवश्यकता हो तो तीव्र तथा अत्यन्त शीतल वायु के निरोध के लिये चिके अथवा आवरण व्यवहृत हो सकते हैं।

२ जननी के लिये उचित है कि वह घर के कमरे में से कोई ऐसा खिड़कियो और रोशनदानों वाला कमरा अपने निग्राम के लिये चुन ले और यदि न मिले तो बाहिर गुली पवन में बैठ कर यह मतलब सिद्ध करे।

## २-व्यायाम

आशावती माता के लिये सब से आवश्यक और उचित काम नित्य का सुनामित्र व्यायाम है। इस के अतिरिक्त वह माता बनने के लिये अपना पूर्ण स्वास्थ्य नहीं बना सकेगी। जो स्त्रियाँ घर के काम धन्धे में व्यस्त रहती हैं और अपने स्वभाव को आलसी नहीं बनाती, उनके लिये किसी विशेष व्यायाम की आवश्यकता नहीं। घर का काम काज करने से ही उनका स्वास्थ्य बना रहता है, परन्तु जिनका आश्रय नौकर (भृत्य) होते हैं और उन को काम करने का समय नहीं मिलता या वह काम करने से मकोच करती या कतराती हैं, उनके लिये साधारण व्यायाम की अत्यन्त आवश्यकता है—जैसा कि बाहिर प्रातः सायं घंटा आध घंटा भ्रमण या घर में ही पटो और नाडियों के व्यायाम है।

गर्भस्थिति के पहिले दिनो मे चलना फिरना आसान होता है; जितना चित्त करे सैर की जा सकती है। पिछले दिनो मे कठिनता हो जाती है। किमी दशा मे इतना न चले जिस से थकान हो जाय और घर आकर कोई काम करने को चित्त ही न करे। सुनिधा पूर्वक जितना भ्रमण हो सके उतना ही लाभप्रद है।

अन्तिम दिनों मे बगियो, टागों, मोटरकारों पर बायु सेगन की जा सकती है; परन्तु ध्यान रहे कि गाड़ी तेज न चले और सड़क साफ-समतल-हो। हचकोलो से हानि का भय है, किशोपतः गर्भ-पात हो जाने का।

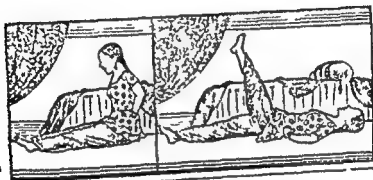
### विशेष व्यायाम

यह दो तीन विशेष व्यायाम हैं, जिन को प्रातः साय प्रतिदिन पाच दस मिनिट नियम के साथ करने से स्त्रिया शिशु-प्रजनन से पहिले और बाद मे सुखी रहती है। इनके साथ पेट के पट्टे बच्चे के भार को सहन करने के लिये दृढ और शक्तिशाली होते रहते हैं और आन्तरिक अंग, अन्तडियां, मसाने, गुर्दे आदि नीरोग रहते हैं, जिसके कारण पाचन और मूत्र रोगों से, जो प्रायः इन दिनों मे हो जाया करते हैं, सुरक्षित रहा जाता है।

---

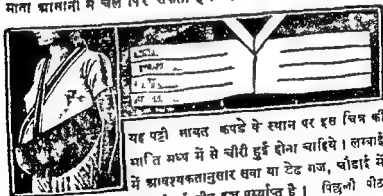
\* रुद्ध दशाओं में अन्तिम दिनों में पेट का बोझ सहन करने के लिये साधारण आश्रय का आवश्यकता पड़ता है। इस से घनने वाली

उचित व्यायाम टांगों का व्यायाम है। इस के साथ उदर के पड़े सुदृढ़ होते रहते हैं, जिसके कारण शिशु-प्रजनन समय कुछ कम होता है। व्यायाम करने की विधिया ये हैं—



( विछले नोट का शेष )

माता आसानी से चल फिर सकती है। देखो नीचे वाला चित्र।



यह पट्टी मायत कपड़े के स्थान पर इस चित्र की भांति मध्य में से चीरी हुई होना चाहिये। लम्बाई में आवश्यकतानुसार सवा या टेढ़ गज, चौड़ाई में फुट भर होवे। पट्टियों की चौड़ाई तीन इंच पर्याप्त है। विछली पीठ वाली ओर की पट्टी की लम्बाई १० इंच। सामने की पट्टिका एक गज लम्बी, दो या अगई इंच चौड़ी हो।

गर्भस्थिति के पहिले दिनो मे चलना फिरना आसान होता है; जितना चित्त करे सैर की जा सकती है। पिछले दिनो मे कठिनता हो जाती है। किमी दशा मे इतना न चले जिस से थकान हो जाय और घर आकर कोई काम करने को चित्त ही न करे। एगिधा पूर्णक जितना भ्रमण हो सके उतना ही लाभप्रद है।

अन्तिम दिनो मे उगियो, टागो, मोटरकारो पर बायु सैरन की जा सकती है, परन्तु ध्यान रहे कि गाड़ी तेज न चले और सडक माफ़-ममतल-हो। हचकोलों से हानि का भय है, किशेषतः गर्भ-पात् हो जाने का।

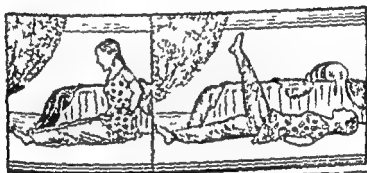
### विशेष व्यायाम

यह दो तीन विशेष व्यायाम हैं, जिन को प्रातः माय प्रतिदिन पाच दस मिनिट नियम के साथ करने से स्त्रिया शिशु-प्रजनन से पहिले और बाद मे सुखी रहती है। इनके साथ पेट के पट्टे बन्चे के भार को झुझन करने के लिये दृढ और शक्तिशाली होते रहते हैं और आन्तरिक अग, अन्तडिया, ममाने, गुर्दे आदि नीरोग रहते हैं, जिसके कारण पाचन और मूत्र रोगो से, जो प्रायः इन दिनो मे हो जाया करते हैं, सुरक्षित रहा जाता है।

---

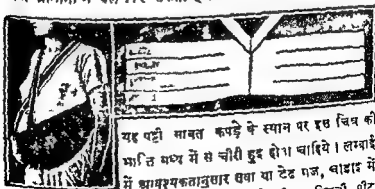
\* कइ दशाओ मे अन्तिम दिनो मे पेट का बोझ सहन-करने के लिये साधारण आश्रय का आवश्यकता पडती है। इस से बचने वाली

उर्चिन् व्यायाम रागो रू व्यायाम है । इस के माय उदर के पद्वे सुदृढ़ होते रहते हैं, जिसके कारण शिशु-प्रजनन समय कष्ट कम होता है । व्यायाम करने की विधिया ये हैं—



( पिछले नोट का शेष )

माता आसानी से चल फिर सकती है । हेम्बो नीचे वाला चित्र ।



यह पट्टी साबत कपड़े के स्थान पर इस चित्र की भाँति मध्य में स चीरी हुई होना चाहिये । लम्बाई में आवश्यकतानुसार सवा या टेढ़ गज, बाइस में फुट भर होवे । पट्टियों की चौड़ाई तीन इंच पर्याप्त है । पिछली पीठ वाली ओर ही पट्टी की लम्बाई १० इंच । सामने की पट्टियाँ एक गज



## निद्रा:-

वैसे तो गाढ़ तथा सूर्य निद्रा प्रत्येक के 'लिये' एक ईप्सरीय देन है, परन्तु गर्भवती स्त्री के लिये तो यह बहुत ही आवश्यक है, क्योंकि निद्रा के समय केवल माता के ही रग-पट्टे आराम नहीं पाते, बच्चा भी इस समय अच्छा बढ़ता और अकुरित होता है।

स्मरण रहे कि मनुष्य की रगें और पट्टे सोने से ही बलिष्ठ और ताजा होते (थकान उतारते) हैं। इन्हें किमी पिणेष शक्तिप्रद औषधि आदि की आवश्यकता नहीं होती। इसलिये यह आवश्यक चेतावनी है कि गर्भवती स्त्री भूल कर भी (जनतक डाक्टर न कहे) हृदय को शक्ति देने, मिरकी पीडा हटाने या निद्रा लाने के लिये मदिरा, तीव्र चाय, काफी आदि नशीली वस्तुओं के व्यवहृत करने का स्वभाव न डाले। इन का वर्तमान लाभ के स्थान पर उल्टा हानिप्रद हुआ करता है।

माता की पूर्ण निद्रा के लिये आवश्यक है कि इसके सोने का कमरा हवादार, स्वच्छ, पवित्र, खुला और सुमज्जित होवे, परन्तु यदि वह एकाकी सोना चाहे तो इस की यह आवश्यकता पूरी की जावे, ताकि वह अपनी आवश्यकतानुसार निश्चिन्त सो सके। सोते समय मुंह नगा और सिडकिया खुली रहें। कई बार सीधे पीठ

के बल सोने से दिल घबराने लग जाता है और श्वास भली भान्ति नहीं लिया जा सकता। इसका कारण यह है कि सीधे लेटने से गर्भाशय का हृदय एउ फुफ्फुस पर दबाव पड़ता है। इस से बचने के लिये पीठ के पीछे थोड़ा सा ऊंचा तकिया रख लेना ठीक होगा।

रुई वार उष्णता से बाहर निकलने से हवा लग जाने के कारण टांगें सर्द-गर्म होकर पीड़ा मनाने लग जाती हैं। इसको हटाने के लिये यदि गर्म जल की तीन चार बोतलें जंघाओं के मध्य में और टांगों के इर्द गिर्द रख ली जायें तो उष्णता से आराम आकर निद्रा पड़ जाती है। तेल की मालिश करने से भी आराम आ जाता है।

बर्द नार गर्भाशय में मीठी मीठी पीड़ा उठने से पूर्ण निद्रा नहीं आया करती। यह प्रायः कब्ज के कारण हुआ करती है। यदि कब्ज न हो और पीड़ाएँ जोर न डालें तो चिन्ता की आवश्यकता नहीं, स्वयमेव आराम आ जावेगा।

रात को देर से सोना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। प्रतिदिन नियम पूर्वक सोने से निद्रा अच्छी और गाढ़ी आया करती है। सोने से पहिले अपनी पाओं को अच्छी तरह धो लें, ताकि सर्दों न,

है। यह विधि भी स्नानके बराबर ही है। इस में भी ऊपर बताई सावधानियों की ओर ध्यान रखने की आवश्यकता है।

नोट-१. ताजा ठण्डे पानी से कपड़ा भिगो भिगोकर स्नान करने या टन में कटि की ऊंचाई तक पानी डाल कर टन में बैठने से जननी को गर्भाशय की कई बीमारियों से बचने के जो कई उपाय करना पड़ते हैं, उनकी ज़रूरत नहीं रहती। इस विधि से गर्भाशय तथा शरीर के अन्य पट्टे अपने आप कसे रहते हैं। इस लिये जिनका स्वास्थ्य ठीक हो, वह यदि उष्ण अथवा शीतोष्ण जल के स्नान पर ठंडे जल का व्यवहार रखें तो और भी अच्छा रहेगा। शीतोष्ण जल के अनन्तर ताजा ठंडा जल शरीर पर बहा लेना भी लाभप्रद है; पर यहाँ स्मरण रहे कि शीतल जल के साथ स्नान करना तभी लाभप्रद होगा, यदि स्नानानन्तर उष्णता के लिये शरीर अच्छी प्रकार मला जावे और थोड़ा बहुत व्यायाम भी कर लिया जावे; नहीं तो नहाने के बाद यदि शरीर शीत अनुभव करता है, तो लाभ के स्थान हानि पहुँचाने का भय है। निर्बल स्त्रिया

नोट-१- स्नानानन्तर कपड़े पहिनने के साथ या पहिले गर्भ

दूध की, प्याली, पी लें तो और भी अच्छा रहेगा।

नोट-२, अन्तिम दो मास शरीर के लिये, सदा उष्ण जल

के साथ स्नान करना, लाभप्रद है।

**५-दांतों की सफाई**

दांतों की सफाई हर समय स्वास्थ्य के लिये लाभप्रद

है। गर्भ-स्थिति में इसकी विशेषतः जरूरत है। इस

आवश्यकता का कुछ कारण यह है कि गर्भस्थिति के समय

माता को शिशु की वृद्धि के लिये चूने के तत्त्व की, जिमके

साथ कि अस्थि निर्माण होता है, बहुत आवश्यकता होती

है। जो भोजन वह खाती है, उस में से पुष्कल तत्त्व

बच्चे पर व्यय होता रहता है और माता के भाग में कम

आता है। इस कमी का प्रभाव माता की अस्थियों (जिन

में दांत भी शामिल हैं) पर पड़ा करता है। इस दशा में

हो सकता है कि दांतों में यदि कोई क्षति (घुणादा, दांत

खाये हुए हों या खोडे हो आदि) पहिले होवे तो इसमें

और ज्यादाती हो जावे, या नया प्रकार उत्पन्न होने लग

जाय।

आवश्यकता का दूसरा कारण यह हो सकता है कि

गर्भ-स्थिति में माता के आमाशय में भोजन की अपचन के

कारण (पाचन शक्ति के कम हो जानेसे) तेजाबी (अम्ल)

अधिक पैदा हुआ करता है। रुधिर में इसकी ज्यादाती दांतों के लिये हानिप्रद है, जिसके कारण कद्यों के दांत खराब होने लग जाते हैं।

रोटी खाने के बाद दांतों में, विशेषतः खाये हुए दांतों की खोदों में, खुराक के छोड़े बहुत कुछ न कुछ अणु रेशे आदि फंस जाते हैं। यदि भोजन खाने के अनन्तर कुष्ठान न किया जाय, या इनके निकालने का उपाय न किया जाय, तो वायु के कीटाणु (बैक्टीरिया) फँसे हुए अणुओं में आकर उनको सड़ाते हैं, जिसके कारण मुँह में से दुर्गन्ध आने लग पड़ती है और नित्य की इस असावधानी से दांतों की कई बीमारियाँ, दांतों को घुल लगना, गोश्त खोरा, (मसूड़े पक जाना और पीक आना), दांतों का हिलना आदि हो जाती हैं। इनके साथ रोटी के अच्छी तरह न चबाये जाने के कारण कब्ज, पीप और दुर्गन्ध के साथ विपैले कीटाणु पैदा होकर पेट में जाकर रुधिर को विपैला कर देते हैं, जिस के कारण बच्चे के जन्म लेने के बाद बच्चे को Puerperal Fever नामी ज्वर हो जाने का भय पैदा हो जाता है।

इन कारणों से आवश्यक है कि जननी गर्भस्थिति हाते ही गर्भस्थिति के समय में कभी न कभी दांतों के किसी अनुभवी डाक्टर को दांत दिखाती रहे, ताकि यदि

कोई दोष होवे या पैदा होता प्रतीत हो तो शीघ्र उसका प्रबन्ध हो जावे । साजधानी के लिये जरूरी है कि रोटी खाने के पीछे, विशेषतः रात को, शीतोष्ण जल के तीन ग्लास कुल्ले करके मुख को स्वच्छ कर लिया करे और यदि कुछ बीच में अड़ा हुआ प्रतीत हो तो तिनके के साथ निकाल दे और प्रातः निश्चय नियमपूर्वक दातुन किया करे ।

स्मरण रहे कि गर्भस्थिति में दात दिखाना या दात निकलवाना कोई दोष नहीं और न ही गर्भस्थिति के लिये किसी प्रकार का भय है ।

## ६-वस्त्र-परिधान

वस्त्रों की प्रकार एवं गणना या परिमाण मात्रा ऋतु तथा स्थान विशेष के जल-वायु पर निर्भर होती है । इस लिये प्रत्येक के लिये इसके सम्बन्ध में विशेष नियम नियत नहीं किये जा सकते । हां, इतना अवश्य है कि यह शीतोष्णता से बचाने के लिये पर्याप्त हों और जन्ती को काम-काज, चलने-फिरने, बैठने-उठने और श्वास लेने में कोई असुविधा न दें । उसका उदर एवं छातियां बढ़ सकें और अंगों की हिलने-गुलने में रुकावट न डालें । इस लिये आवश्यक है कि कपड़े इस प्रकार के पहिने जायें जो कि ऋतु अनुसार गर्मी सर्दी से बचाने वाले और मृदु एवं लचकदार हों ।

नोट—आजकल घपलियां पहनने की प्रथा चल पड़ी है। इनके साथ ठोकर लगने से ब्रण हो जाने और खाकधूल में कीटाणुओं के प्रभाव कर जाने का भय है। साथ ही सर्दों के दिनों में शीत से बचाव भी नहीं रहता। इसके स्थान पर देसी जूती बहुत अच्छी रह सकती है।

## ७-स्तनों का संरक्षण और तय्यारी

पाँच स्तन और उनकी डोडियां (निप्पल्स=Nipples) शकल छरत में अच्छे और नीरोग हैं, तब तो किसी विशेष चिन्ता की आवश्यकता नहीं, नित्य नियम पूर्वक साधारण सादे पानी के साथ धोकर स्वच्छ कपड़े से पोंछ कर शुष्क कर लेना पर्याप्त है, परन्तु यदि कोमल हैं और किसी असावधानी के कारण उनकी आकृति परिवर्तित हो चुकी है, डोडिया चौड़ी हो गई हैं, या अन्दर को दब गई हैं, या साधारण तथा मुड़ी हुई डोडिया फूट कर पक गई हैं, तो फिर इस दशा में विशेष चिन्ता, परिश्रम और देखभाल की आवश्यकता है।



साधारण दशा

चौड़ी

अंदर दबी हुई

प्रत्येक भावी माता के लिये आवश्यक है कि वह गर्भस्थिति के अन्तिम तीन मास स्तनों की पूरी देख भाल और सम्भाल रखे। पिछले तीन महीनों में कड़ियों के स्तनों में से एक प्रकार का लैसदार पानी रिसने लग जाता करता है। स्त्रियां विशेषतः नव-विवाहित वधुएं कुछ ना-चाकिकी के कारण और कुछ बे-परवाही के सबब से देख भाल की ओर अधिक ध्यान नहीं देतीं, जिस के कारण स्तनों की डोडियां और साथ लगने वाली मिचली जगह पर यह रस बह बह कर एकत्रित होकर सूखता रहता है। और बाद में इसकी पत्रियां उधड़ने लग जाती हैं। पत्री के जमने से और उधड़ने से स्तन (डोडियां) कठिन हो कर तिडक (फूट) जाते हैं और फूटी हुई जगहों में से कड़ियों के रुधिर बहने के कारण स्तन पक जाते हैं।

कई स्त्रियां विशेषतः नवयुवती बालाएँ अज्ञान वश शौक के लिये (अधिक सुन्दरता के लिये) छातियों को छिपाने के लिये तग चोलिया पहन लेती हैं। इस प्रकार के तग कपड़े पहनने से स्तनों के दबे रहने के कारण डोडिया अन्दर दब जाती हैं।

प्रत्येक जनने वाली माता की यह अभिलाषा होती है और होना भी चाहिये कि वह होने वाले बच्चे को अपना दूध पिलाये, परन्तु देखने में आता है कि न-



कपड़े पहिने से डोड़िया चौड़ी होकर इतनी दब जाती है कि बच्चे के मुख में अच्छी तरह आ नहीं सकती। कड़ियों के स्तनों की डोड़िया प्राकृतिक रूप में ही छोटी होती हैं। इसलिये जहाँ माता को स्तन फूटने आदि के रोगों से बचाने की आवश्यकता है, वहाँ साथ ही बच्चे को दुग्ध पिलाने के लिये इनको तय्यार करने की भी जरूरत है। यह दोनों तात्पर्य इस प्रकार सिद्ध हो सकते हैं :—

### १.—संरक्षण (सम्भाल)

सारे स्तन को नित्यप्रति नियम पूर्वक शीतल जल से या शीतल और शीतोष्ण जल को बदल बदल कर (बारी बारी) धोना चाहिये। धोते समय इस बात का विशेष ध्यान रहे कि अन्तिम बार ठण्डा पानी बर्ता जावे। धोने के बाद सूखे घुरदार तौलिये या नर्म मलमल के टुकड़े के साथ (जोकि उगलते पानी में रख कर कीटाणु रहित कर लिया गया हो) शनैः शनैः साफ़ करके सुखा लिया जावे। डोड़ियों और उनके साथ लगते निचले भाग को विशेष ध्यान पूर्वक साफ़ करने और सुखाने की आवश्यकता है।

नोट —(क) यदि डोड़िया शुष्क और कठिन हों, तो उन को नर्म करने के लिये सुख जाने के पश्चात् मीठे या जैतून के तेल या वैजलीन से छुपड़ दिया जावे।

- (ख) ढोड़ियों और उनके साथ लगते स्थान पर जमी हुई मैल दात साफ करने वाले एक नर्म चुरा के साथ शनैः शनैः भली भान्ति उतारी जा सकती है, परन्तु साथ शर्त यह है कि चुरा साफ हो और खास इसी मतलब के लिये बर्ता जाया करे। यदि बर्तने से पहिले हमको कार्बालिक लोशन के साथ कीटाणु-रहित कर लिया जावे तो और भी अच्छा रहेगा। मैल
- (ग) उखाड़ने के लिये नर्म अग्रेजी साबुन भी बर्ता जा सकता है। इस मतलब के लिये करड़े धोने का देसी साबुन बर्तना ठीक नहीं। इससे उन्टा और कठिन होने और फूट जाने का भय है। यदि किमी अग्रेजी दगाड़या बेचने वाले से Super Fatted नामी साबुन, जो कि इसी मतलब के लिये बना हुआ होता है, मिल जावे तो इसका बर्तना और भी अच्छा रहेगा।
- (घ) स्तनों पर बारीक भलमल के स्पच्छ डुरुड़े की पाच छः तहें करके रख देने से एक तो
- । स्तन मोटी या गर्म कमीज के साथ रगड़ खाने

---

\* यह कपड़ा कमीज के अन्दर टाँका लगाकर काबू किया जा सकता है।

से उचे रहेंगे, दूसरे डोड़ियों में से रिसने वाला पानी साथ साथ ही चूसा जावेगा ।

## २-तय्यारी

- (क) तंग चोली, बन्द्यान, तंग कुर्ती (मरेज़र) या छाती पर कमा हुआ अमलम्व न पहनों ।
- (ख) प्रतिदिन स्वच्छ करने के बाद स्तनों के मांस को एक हाथ की अंगुलियों से पीछे हटा कर डोड़ो को दूसरे हाथ के अगूठे और साथ वाली अंगुली के पपोटे (पर्वाग्र) के साथ शनैः २ ऊपर को मलो और खींचो । यह इनके ऊचा करने की एक बढ़िया और सादा विधि है ।
- (ग) एक छोटी सी स्वच्छ बोतल में गर्म पानी भर कर कुछ देर बाद पानी को उगढेल कर गर्म गर्म बोतल के मुँह में डोड़ी को डालकर बोतल को शनैः शनैः थोड़े थोड़े चिर के बाद दबाओ । यह विधि कई दिन निरन्तर करने में भी डोड़ियां खड़ी हो जाती हैं ।
- (घ) इस काम के लिये दूध निकालने का पम्प ( Breast Pump ) भी वर्ता जाता है ।

## ८-पेट की सफाई

गर्भ-स्थिति के दिनों में कब्ज की शिकायत रहा करती है । इसका कारण कुछ तो अन्तडियों पर गर्भाशय का बोझ पडना हुआ करता है, पर शायः कर के स्त्रियों की अपनी आदतें इस की जिम्मेदार हैं ।

शायः जननिया विप्रेषतः पहिली बार वाली स्त्रिया अज्ञानता, सुस्ती और सकोच के कारण बाहर चलना फिरना छोड देती हैं और घर के काम काज करने से जी कतराती हैं ; 'जो चित्त में आवे, बेला समय न पहिचान कर, खाती जाती हैं, शौच जाने का कोई समय नहीं, जब खाली समय मिला, या ध्यान आया, पाखाना फिरती हैं, यदि एक दो दिन न आवे या कब्ज करके आवे तो भी कुछ चिन्ता नहीं । यह सब आदतें घुरी और कब्ज का मूल हैं । इनके कारण खाया पिया पूरी तरह पचता नहीं और कब्ज होजाती है । जिस प्रकार घर की नाली की सफाई नित्य न होने से नाली में गन्द जमा होकर सडाद और दुर्गन्ध छोड देता है, इसी प्रकार पाखाने के भी पूरी तरह न आने से अन्तडियों के अन्दर मैल और निपैले तत्वों की तरह 'जमती' रहती है,

छः महीनों में कैस्टर ऑयल लेने का भी निषेध करते हैं। ऐक्सट्रैक्ट कैसरेरा सैगरेडा या सना के पत्तों की चाय से पाखाना सुल कर धा जाता है और यह हानि प्रद नहीं है। हा, गर्भ के अन्तिम महीनों में कैस्टर ऑयल भी लिया जा सकता है; परन्तु इस प्रकार की कब्ज में कि जिसकी ओर बहुत चिर तक लापरवाही की गई हो और सुदे बन चुके हो, यह कैस्टर ऑयल आदि कुछ नहीं सेंवारते। इसको हटाने के लिये पिचकारी \*अनीमे' की आवश्यकता है; परन्तु कईयों को इतने सख्त सुदे बन गये होते हैं कि टूटी का मुँह अन्दर जा ही नहीं सकता। इस दशा में पहिले उगली से सुदे को सुर्चने की आवश्यकता है। यह थोड़े से परिश्रम और सनर के साथ सुर्चे जा सकते हैं। रास्ता बन जाने पर अनीमा करो।

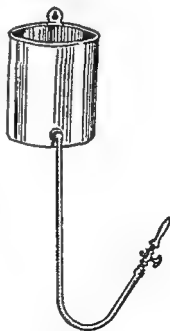
कई स्त्रियों को अनीमा करने या कराने की जिद हुआ करती है। वह संकोच करती हुई अनीमा करने के स्थान पर औपधि पीना अधिक पसन्द करती है; पर स्मरण रहे कि औपधियाँ अपने स्थान पर हैं और अनीमा अपने स्थान पर। अनुभव बताता है कि इस प्रकार की सख्त कब्ज हटाने के लिये अनीमा करना ही लाभ-प्रद

\* अनीमा 'एक' लम्बी रबड़ की नाली, जिसके सिरे पर काच या ग्लानूम की टूटी लगी हुई होती है और जिसका सम्बन्ध ऊँचे जेल-

हुआ करता है। अनीमा पहिले तो आसानी से स्वयं ही किया जा सकता है, इस में कोई हिक्मत या परिश्रम का काम नहीं; और यदि अपने आप ढग न आता हो, तो पहिली बार किसी निदुषी धाया या लेडी डाक्टर से

( पिछले पृष्ठ के नाट का शेप )

पूरित बरतन (Douche can) के साथ होता है, किया जाता है। अनीमा करने से पहिले बरतन और नाली का साफ होना जरूरी है। अच्छा हो यदि इन को उबलते हुए पानी या किसी कीटाणु नाशक लोशन के साथ अन्दर बाहिर से साफ कर लिया जावे। टूटी के अगले सिरे को वैकलीन या घृतके साथ थोड़ा चुम्ब लें और बरतन में ताजा या शीतोष्ण जल भरें। यदि बहुत कब्ज हो तो पानी में थोड़ा अम्लीय साबन (सनलाईट) घोलें और चमच भर कैस्टर आयल डाल लें। इस के साथ अतडिया अन्दर से नर्म हो जायेंगी और सुदृ निकल आवेंगे।



वर्तते समय स्वयं चारपाई पर बायें पैरू लेट जाओ और रवट की नाली में से वायु निकाल लो (टूटी खोल कर पानी को निकाल कर टूटी बन्द कर दो) और शनै शनै पालाने की नाली में धरेलो। बाद में टूटी खोल दो। बरतन ऊँचा खूटी पर टंगा होवे।

करना लें। इसका व्यवहार अपरय जारी रखो। इस से प्रायः लाभ हुआ करता है।

इन दिनों में पाखाना दिन में एक बार आ जाना जरूरी है। यदि पाखाने की हाजत न भी प्रतीत हो, तो भी अपने समय पर अपरय फिरने चला जाना चाहिये। तनिक सी शिकायत प्रतीत हो, तो झट कोई नर्म सा जुलाब, जिस से टड्डी खुलकर आ जावे, ले लेना चाहिये, पर प्रयत्न यही रहे कि औषधियों के बगैर ही पाखाना खुल कर आ जाया करे। अन्तडियों को नर्म और चिकना रखने से प्रातः की कैं की शिकायत भी कम हो जाया करती है।

इन दिनों में गर्म पानी के टप में, जिस में पानी केवल कटि तक ही आवे, स्नान करना लाभ दिया करता है।

### ६-सफ़ाई

जननी विज्ञान में स्वच्छता जननी के सरक्षण का एक आवश्यक अंग है, पर हमारे देश में धाड़्यों तथा सम्बन्धियों की ना-वाकिफी, अवहेलना और ला-परवाही के कारण सहस्रों मूल्यवान् जीवन स्वच्छता की अनुपस्थिति या इस की ओर ध्यान न देने के कारण विनष्ट हो रहे हैं।

बहुत सी ग्रीमारिया छूत से फैलती है और छूत का कारण विशेष सूक्ष्म-सूक्ष्म कीटाणु \* (बैक्टीरिया) होते हैं। यह बैक्टीरिया वायु, जल, मनुष्य के शरीर, कपड़ों और अन्य सामग्री में सहस्रो नहीं लाखों की गणना में मिलते हैं। गन्दी, सील और अन्धेरे के साथ इनका विशेष सम्बन्ध है। जहाँ भी यह पदार्थ इनको मिल जायें, यह खून उड़ते और फैलते हैं। यदि किसी ढग से यह मनुष्य के रुधिर में पहुँच जायें (जो कि गन्दी वस्तुएँ खाने, मैले हाथ धरने, या वायु में से किसी नग्न व्रण के मार्ग से सुनिश्चिit पूर्णरूप से पहुँच सकते हैं) तो बढ़ बढ़ कर अपने निपैले प्रभाव के साथ मनुष्य को रोगी कर देते हैं।

बैक्टीरिया के अस्तित्व और वृद्धि को रोकने के लिये कई ढग बर्ते जाते हैं, परन्तु सब का भेद स्पष्टता ही है। इस लिये पीछे बताये सरक्षणों के अतिरिक्त, जहाँ जननी ने रहना, बैठना, सोना, खड़े होना और खाना-पीना है, उस स्थान की स्पष्टता भी आवश्यक है, क्योंकि यदि वहाँ की स्पष्टता की ओर ध्यान न दिया जावे, तो उसकी अपनी सफाई और सरक्षण कोई अर्थ नहीं रखेंगे। बैक्टीरिया उम के इर्द-गिर्द के गन्दे

---

\* इनका पूरा विवरण पीछे पहिले भाग में खोल कर बताया जा चुका है।



रहने से वायु या और कीड़े मकौड़ों, मक्खी, मच्छर आदि के मार्ग से इस तक पहुँच सकते हैं। इस लिये यदि निम्नलिखित उस्तुओं की सफाई भी रखी जावे, तो जहा जननी को लाभ होवेगा, वहा साथ ही घर के और सम्पन्नियों के स्वास्थ्य को भी लाभ पहुँचेगा।

### घर—

घर की सफाई में आगन, छत और दीवारों की सफाई सम्मिलित है। प्रायः घरों में आगन और फर्श का वह भाग, जो प्रतिदिन उर्तने में आता है, साफ होता रहता है, परन्तु दीवारों, छत और घर के शेष फर्श जिन का इस्तेमाल कम होता है, की सफाई की ओर ध्यान नहीं दिया जाता। यह ठीक है कि प्रतिदिन इतनी सफाई करना कठिन है; पर यदि सप्ताह में एक बार कर दी जाय तो कुछ कठिन नहीं प्रतीत होगा, केवल उद्यम की आवश्यकता है।

सफाई करते समय चारपाइया, सन्दूक, ट्रंक आदि उठा कर उन के नीचे से साफ करा दो और निस्तर धूप में डाल दो। यदि फर्श के ऊपर दरी या चटाई हो तो इस को भी उठाना कर घर से बाहिर परे झड़वा दो। मेज, कुर्सिया, अलमारिया आदि किसी पुराने कपड़े के टुकड़े या अंगोछे के साथ झाड़ दो और दीवारें एक

लम्बे वास के मिरे पर झाड़, या कण्डा वाय कर साफ़ कर दो और जहा मकड़ी का कोई जाला दृष्टि गोचर हो खबरदारी से उतार दो ।

। दीवारों पर सुन्दरता के लिये कागज या कपड़े को कीलों के साथ जड देने की प्रथा ठीक नहीं । इन के नीचे अन्धेरे में कई प्रकार के बैक्टीरिया एकत्रित हुए रहते हैं । वर्ष में दो बार दीवारों पर सफ़ाई करा दो । चूना भी एक कीटाणु-नाशक पदार्थ है । घर की टट्टी, नाली, चूल्हा आदि नित्य नियम पूर्वक पाम खड़े होकर भगन से धुलना और साफ़ करा दो । यदि थोड़ी फीनाइल पानी में डलवाकर धुलवाया जाय, तो बहुत ही अच्छा रहेगा । आगन और फर्श पर बहुत अधिक पानी उड़ेलते रहना भी ठीक नहीं । अगर भोजनशाला का फर्श पक्का है, तो उद्यम करके प्रतिदिन खाना हो चुकने के अनन्तर पानी से धो डालो । कच्चा होने की दशा में सप्ताह में एक दो बार मिट्टी का लेपन फेर देना ठीक रहेगा । लेपन में गोबर डालना ठीक नहीं, इसके माध्य उल्टा कई बैक्टीरिया अन्दर आजाते हैं । इसी प्रकार घर की दीवारों पर या घर के समीप थापिया थपना भी ठीक नहीं है ।

**सामान की सफ़ाई—**

यदि घर का फर्श और दीवारें साफ़ हों, पर अद्वर-

मैले कपड़े और वर्तने की वस्तुएँ डधर उधर फैली-खिण्डी पड़ी रहें, तो घर की सफाई भी कोई अर्थ नहीं रखती। इस लिये जरूरी है कि यह वस्तुएँ भी यथा स्थान नियम पूर्वक रखी जाएं। गृह सुन्दर नजर आने और गन्दगी के इकट्ठा न होते रहने के अतिरिक्त इसका विशेष लाभ यह हुआ करता है कि नियत स्थान पर रखी हुई चीज समय पर मिल जाती है।

टूट, चारपाइया, मेज, कुर्मिया आदि ऐसे ढग से रखो कि झाड़ू देते समय इन के निम्न कोई रुकावट न हो। यदि यह फर्श से कुछ ऊँचे करके (नीचे ईंटें या मिट्टी के पड़ावे बनाकर) रखे जायें, तो इनके नीचे कूड़ा इकट्ठा नहीं होता रहेगा और कीड़े मकौड़े अपना निवास स्थान नहीं बना सकेंगे। धूप तथा वायु के खुले आवागमन के लिये खिड़किया और दर्राजे खोलकर रखे जायें। रात को यदि सर्दी न हो तो खिड़कियों, नहीं तो रोशनदानों का खुला रखना अति आवश्यक है।

वर्तने वाले पीतल के वर्तन महीने में एक दो बार अपश्य कलाई करवा लिये जायें। इस से दाल भाजी कस (विकृत) नहीं होती। खाने पीने की वस्तुओं को सदा मक्खियों से बचाकर ढाफ कर रखो। इस तात्पर्य के लिये यदि एक जालीदार अलमारी (डोली) बनवा ली जावे तो

बहुत ही अच्छा रहेगा । खाने पीने की सब गची-गुची चीजें इस में सम्भाल कर रख दी जायें । आटे और दालों को भी किसी बर्तन में ढाँप कर रखो, नहीं तो चूहे ( जिन के द्वारा प्लेग के कीटाणुओं के आगमन एवं प्रसरण का भी भय है ) आकर चीजें खराब करेंगे और गोरिया झुतर जायेंगे ।

रोटी पकाने लगने से पूर्व चाँके को झाँटू दे लो । इसी प्रकार रोटी कर चुकने के बाद भी ( खाना प्रारम्भ करने से पूर्व ) झाँटू फेर कर चौका साफ कर दो ।

पीने वाला जल मदा स्वच्छ होवे और मदा ढाँप कर रखो । जिन भज्जरो, घडों अथवा बाल्टियों में पानी पड़ा होवे उनका भी स्वच्छ होना आवश्यक है । यदि पानी बरमाती या जौहड का व्यवहृत हो रहा होवे, तो उसको पहिले उगाल लिया करो । विषचिका ( हैजे ) के दिनों में जल चाहे कूप का ही हो, जरूर उगाल कर बर्ता जावे । इस से हैजा होने का भय कम हो जाता है और बरसाती पानी के उगाल कर व्यवहृत करने से मल्हफ आदि कृमियों के अण्डे ( जो पानी में हों ) मर जाते हैं ।

तात्पर्य यह है कि हर प्रकार की जितनी भी स्वच्छता रख सकते हो, रखो । इस में ही समस्त कुटुम्ब के स्वास्थ्य का भेद है ।

# गर्भस्थिति के रोग

और

## चिकित्सा

Complications of Pregnancy

### जोर की उल्टियां—

पीछे गर्भस्थिति के चिह्नों में उताया जा चुका है कि प्रातः काल दिल कच्चा होना और उल्टियां गर्भस्थिति का \*लक्षण है, परन्तु कई बार इन उल्टियों के अतिरिक्त और कै भी आया करती हैं, जो कि स्त्रियों को बहुत दुःखी करती हैं। यदि समय पर इनके निरोध का प्रयत्न न किया जावे तो इनके जोर से गर्भपात हो जाने का भय हुआ करता है। इन दूधरी कैओं में से बहुत सी कैओं का कारण खाने पीने की बद-परहेजी हुआ करता है। जब कै का कारण पेट की कोई खराबी होवे

---

\* उम्मीदवारी की उल्टियां प्रायः गर्भस्थिति हाने से छः घंटे पीछे आना शुरू होकर तीसरा मास समाप्त होने तक रहा करती हैं। दूसरी उल्टियां इस समय के बाद आया करती हैं।

तो जिह्वा श्वेत मलिन तथा सुर्दरी होवेगी और साथ ही सिर-दर्द की शिकायत भी रहेगी, कै के साथ पीले रंग का पानी ( पित्त ) भी निकलेगा ।

पेट की खराबी की दशा में नर्म सा जुलाब लेने की जरूरत है । इस समय के लिये सब से उत्तम जुलाब एक अंगरेजी दवाई कैसकेरा सेगरेडा ( *Cascara Sagrada* ) नामी है । इसके २० गिन्दु घूंट भर गर्म पानी में मिलाकर पी लेना पर्याप्त है । यदि पाखाना न आवे तो अनीमा कर लेना चाहिये ।

अगर कैओ के साथ कब्ज की शिकायत न हो, तो फिर इनकी रोक के लिये १५ ग्रेन (माशा भर) एक अन्य अंगरेजी दवाई कार्बोनेट मैग्नेशिया ( *Carbonate-magnesia* ) आधी छटाक पानी में घोल कर पियो । या ३० ग्रेन सोडा-बाई-कार्ब ( *Soda-bicarb* ) में डाल कर पियो, या भोजन खाने से पहिले ५ ग्रेन ऐस्परीन बतों । यदि कै बहुत ही तंग कर रही होवे और चित्त कच्चा होता होवे, तो प्रातः उठते सार गर्म पानी का एक ग्लास पी लेने से कै खुल कर आ जावेगी और सारा दिन आराम से गीतेगा । कई बार (पर बहुत कम) यह भी होता है कि पहिले महीने में जी नहीं मतलाया करता, अन्तिम महीनों में इसकी बहुत

हुआ करती है। इसका कारण गर्भाशय का ऊपर को आमाशय (मेदे) की ओर दबाव हुआ करता है। यदि इसका कष्ट बहुत बढ़ गया हो और समय पर यह रोक़ी न जावे, तो गर्भपात का भय है। किसी विद्वान् डाक्टर की सलाह ले लेना चाहिये।

यदि कोई दवाई पाम न होवे या हकीम या डाक्टर भी निकटस्थ न हो, तो मोटे कपड़े की चार पाँच तहें करके, ठण्डे पानी में भिगो और निचोड़ कर उदर पर रखो। कई बार मामूली उल्टिया इस साधारण युक्ति से भी रुक जाती हैं।

साधारण क्रैओ को रोकने के लिये ग्लाम भर दूध में मोटा वाटर (खारी चोतल) डाल कर पी लेने से भी अन्तर पड़ जाता है। रोटी खाने से पहिले थोड़ा चलना फिरना भी गुणकारी हुआ करता है। ज्यादा तेज़ी की उल्टियों का अंदाजा माता के स्वास्थ्य से तथा नाडी की गति से लगाया जा सकता है। यदि स्वास्थ्य ठीक है और नाडी की गति में कोई विशेष अन्तर नहीं, तो अधिक चिन्ता करने और घबराने की ज़रूरत नहीं। यह समयमें अपना समय पूरा करके नन्द हो जायेंगी, पर यदि बहुत तंग कर रही हों और इन्हें आते तीन मास से अधिक हो गये हों, तो इस दशा में डाक्टर को

शीघ्र सूचना देने की आवश्यकता है, क्योंकि इस दशा में खुराक के आमाशय में न टिकने और हज्म न होने से जननी का स्वास्थ्य निर्बल हो जायगा ।

जब कै की शिकायत बहुत होवे, तो हर प्रकार का मांस (यदि खाने की आदत होवे) खाना बन्द करके इस के स्थान पर हरे रंग की भाजियाँ, ताजे फल और साग आदि खाओ और दूध में अण्डा फैंट कर बर्तों । पानी का प्रयोग कम करदो । सारे दिन में पानी, चाय, दूध आदि रत्ता मिला कर आध सेर से न बर्दें । स्निग्धता तथा मीठे का व्यवहार भी कम करदो । यदि स्निग्ध पदार्थ बिज्जुल ही बन्द कर दिये जावें, तो बहुत ही लाभ होवेगा । डबल रोटी पर माखन या माखन और शहद या शीरा लगाकर बर्तना ठीक नहीं । यह सब कै लाने वाली चीजें हैं । इन के स्थान पर सूखी और सादा रोटी या सादे निस्कुटो का व्यवहार रखो ।

इस प्रकार की बन्दिश के साथ जब तीन चार दिनों के पश्चात् तनियत ठीक हो जावे, तो फिर अपना नित्य का भोजन शुरू कर दो । जहाँ तक हो सके एक दम पेट भर कर न खाओ । दो बार के स्थान पर तीन चार बार थोड़ा थोड़ा करके खाना लाभप्रद हुया करता है । भोजन के अनन्तर आध पोन घण्टे के लिये पीठ के



सीधे लेटे रहना भी अच्छा हुआ करता है। इस से भी कै आने और जी मतलाने में आराम रहता है। ज़र भी जी कच्चा होता प्रतीत हो, झूट चारपाई पर लेट जाओ; आराम हो जावेगा।

साधारण संरक्षण के लिये शीघ्र पच जाने वाली खुराकें खाओ, शौच का सदा ध्यान रखो, कब्ज़ न होने दो, दोपहर से पहिले पेट भरने का यत्न न करो, जितना हो सके प्रातः बिस्तर पर लेटे रहो, सवेरे ही खाने पीने की चिन्ता न करो। यदि दोपहर तक पेट खाली रखा जावे, तो जी कच्चा होने की शिकायत प्रायः रुक़ी रहेगी।

नोट-१ इस रोग का बड़ा कारण कोष्ठ-बद्धता है। कब्ज़ हर दशा में रोकना आवश्यक है। दो तीन सूखे अज्जीर पानी में भिगो कर रख दो और ज़र फूल जायें तो खाओ। इस से कब्ज़ की शिकायत कम हुई रहती है।

२. यदि क़ै से बहुत तंगी होवे, तो ब्रत रखो और सगतरों का रस पियो। इससे भी फ़र्क़ पड जाता है। टिक्चर आयोडीन की दो बूंदें पानी में घोल कर पी लेने से भी आराम आ जावेगा। डाक्टर का परामर्श ले लेना प्रत्येक दशा में ठीक रहेगा।

## कब्ज-कोष्ठ वद्धता

कब्ज गर्भस्थिति की एक आम बीमारी है। इस का कारण कुछ तो अन्तिम महीनों में गर्भाशय का बढ़ जाना है, जिस के कारण अन्तड़ियों पर भार पड़ने से अन्तड़ियाँ खाना हضم करने और पाखाना बाहर निकालने का काम पूरी तरह नहीं कर सकतीं, परन्तु प्रायः कब्ज जननी की अपनी असावधानी और आदत के कारण हुआ करती है।

जननी को गर्भस्थिति के आरम्भ में अपनी आदत ऐसी बना लेनी चाहिये कि पाखाना बगैर किसी विशेष परिश्रम और कष्ट के दिन में एक दो बार अथवा अपने आप खुल कर आ जावे।

नित्य के थोड़े बहुत व्यायाम और सुराक की सादगी कब्ज की रोक और इलाज के लिये भान्ति २ की दवाइयों की अपेक्षा कई गुणा अच्छी और लाभप्रद हैं। सुराक के वर्णन में भोजन के सम्बन्ध में बहुत कुछ बताया जा चुका है, यहाँ केवल इशारे मात्र इतना ही पर्याप्त है कि इस मतलब के लिये जननी की सुराक पानी जैसी पतली वस्तुएँ, दूध और भाजियों के रस, ताजा फल (विशेषतः वह जो भोजन के साथ न

घार नीचे का पाखाना फाल्टू चीजों से भरपूर होने के कारण सख्त होकर रुका हुआ होता है और इस से अन्तड़ी चोड़ी होकर अपनी पाखाना निकालने की शक्ति गंजा बैठती होती है। इस दशा में उचित उत्तम भोजन खाने का परामर्श देना व्यर्थ है। इस से उल्टा कष्ट में और वृद्धि हो जावेगी। इस समय ऊपर लिखित हल्के जुलाब भी निरर्थक हैं। हा, "कैमफेरा" इस दशा में कुछ लाभप्रद हो सकेगा, क्योंकि यह मल को अपनी वास्तविक दशा में आने में महायत्ना देता है और कब्ज का स्त्रय इलाज करता है। अन्तड़ियों के पट्टों की निर्बलता के कट्टे और कारण भी हो सकते हैं, जिनकी पहिचान अगर इलाज डाक्टर ही कर सकता है। इस लिये अच्छा यही है कि यदि कब्ज सख्त होवे और अपने सादा इलाज सफल न होयें तो फिर जरूर डाक्टर को ही बताओ।

## सिर पीड़ा—

गर्भस्थिति के दिनों में सिर पीड़ा का कारण प्रायः कब्ज या आमाशय में कोई विकार हुआ करता है। प्रायः स्त्रियां जो मन में आवे (चाहे स्वास्थ्य के अनुकूल न ही हो) खा जाती हैं। इनके पूरी तरह न पचने से कोष्ठ-वृद्धता और कोष्ठ-वृद्धता से आगे सिर में पीड़ा होने

लग जाती है। इस की रोक का उड़ा इलाज खाने पीने का पर्हेज है। मरुत, निग्गर (गोभल) सुराकें कुछ देर छोड़ देने से प्रायः इसका आराम शीघ्र आ जाता है। इसके अतिरिक्त कड़्यों को बहुत पढ़ने या कपड़ा सीने की मैशीन चलाने या और दृष्टि लगा कर काम करने से आँखों पर भार पड़ने के कारण भी सिर में पीड़ा होने लग जाती है। इसका इलाज यह है कि किसी अनुभवी डाक्टर से ऐनक लगवायो। यदि इसका कारण यह हुआ तो ऐनक से ही आराम आ जायेगा। यदि ऐनक लगवाने और कब्ज की शिकायत न होने की दशा में भी सिर की पीड़ा रहे तो, फिर अपने डाक्टर से पूछो। हो सकता है कि इसका कारण गुदों का कोई विकार हो। इसके सम्बन्धमें इसी पुस्तकमें आगे पढ़ो 'एलबूमिन्यूरिया'। जब तक डाक्टर न मिले, प्रतिदिन शीतोष्ण जल से स्नान करो और मेरु-दण्ड की अस्थि पर उष्ण जल का सेंक दो और मृदु एन शीघ्र पचने वाले सात्विक भोजन खाओ।

नोट—अस्प्रो या गिरामान की एक गोली या ५ ग्रेन ऐस्प्रीन खाने से सिर की पीड़ा हट जाती है, परन्तु इनका प्रयोग चिरकाल तक नहीं रखना चाहिये, क्योंकि इनके साथ हृदय निर्बल हो जाता

है। फिर भी डाक्टर का परामर्श ले लेना ही आवश्यक है।

## बवासीर (अर्श)-

कई स्त्रियों को (पर बहुत कम) गर्भस्थिति के दिनों में अर्श की शिकायत भी हो जाती है। इसके कई कारण हैं, परन्तु आम तौर पर बच्चे की वृद्धि के कारण बच्चे को नीचे को दबाव पड़ने से हुआ करती है। कई बार इसका कारण कब्ज भी हुआ करता है। इस रोग में गुदा के अन्दर नाड़ियों का गुच्छा सा बन जाता है, जिसमें साधारण सी सूजन भी हुआ करती है। टट्टी फिरते समय जोर लगाने से यह गुच्छे बाहिर निकल आते हैं और कईयों को इनमें से खून भी आने लग जाता है। अतः इस समय टट्टी पाखाने का खास खयाल रखने की आवश्यकता है। जहाँ तक हो सके, कब्ज न होने दो। कोई साधारण रेचन अथवा सना, जिसमें थोड़ी सी गन्धक मिली हो, या प्लव ग्लेसरेज़ा नामी अगरेज़ी दवाई रात को सोते समय दो तीन घूँट पानी के साथ ले लो। रात्रि को सोते समय लिक्विड पैराफीन (Liquid Paraffin) दो तीन तोले थोड़े से दूधमें मिलाकर पी लो। इस औषधि से अन्तर्द्वारा अन्दर से स्निग्ध हो जाती है

और अगर सुदे आदि अन्दर अटके हुए हों, बाहिर निकल आते हैं। अन्दर के नर्म और स्निग्ध हो जाने से कोई रगड़ नहीं लगती, जिसके कारण कष्ट कम हो जाता है।

मस्सों को शीतल जल के साथ (यदि बीच में थोड़ी सी फिटकड़ी घोल ली जावे तो और भी अच्छा रहेगा) सावधानी से शनैः शनैः आराम से धोकर ऊपर माजूफल और अफीम की बनी हुई मर्हम लगा कर उगेली के साथ अन्दर घुसेड़ दो। इस मतलब के लिये बाजार से 'हैजलीन' (Hazeline) नामी मर्हम भगाकर लगा दी जावे, तो और भी लाभ होवेगा। यदि इनसे कुछ आराम प्रतीत न हो, तो फिर फलालैन का एक नर्म टुकड़ा गर्म कैस्टॉइल में भिगो कर गुदा में रख देखो। कई बार इस से भी आराम आ जाता है। यदि बहुत तकलीफ है, तो फिर अपने डाक्टर की सलाह लो। बच्चा उत्पन्न हो जाने के पश्चात् प्रायः यह स्वयमेव हट जाया करती है।

नोट—इस रोग में गर्म मसाले, लाल मिर्च, गर्म पदार्थ, बैंगन आदि की भाजी खाना निषिद्ध है।

छाती का धुकना—

यह गर्भस्थिति का साधारण रोग है और इस का

और पाँओं पर सृजन भी होवे । इसकी चिकित्सा-विश्राम है । चारपाई पर सीधे लेटी रहो । चाहे चारपाई पर लेटा नहीं जाता, परन्तु इसके बिना और कोई उपाय भी नहीं । यह शिकायत कभी कभी दिल की खराबी से भी होती है । इस लिये डाक्टर को दिल दिखलाना चाहिये ।

### नाड़ियों का फूलना—

बढ़ रहे गर्भाशय का भार पैर के ऊपर पड़ने के कारण लहू की बड़ी नालिकाओं पर भी दबाव पड़ता है, जिसके कारण शरीर में लहू का अमण पूरी तरह आसानी से नहीं चल सकता । इस लिये नाड़ियाँ फूल जाती हैं और टांगें और पाँव सूज जाते हैं । यह कष्ट भी गर्मस्थिति के अन्तिम दिनों में प्रायः होता है और बहु-प्रजनन वाली ललनाओं को दूसरी स्त्रियों की अपेक्षा खास अधिक होता है ।

यदि सूजन हो जावे और बड़ी नालिका तथा उस के साथ लगती छोटी नालियाँ चर्म के अन्दर साफ उभरी हुई दृष्टि-गोचर हों, तो अधिक सावधानी की आवश्यकता है । उस समय रोगिणी को विश्राम करना चाहिये और विश्राम के लिये यह अच्छा हुआ करता है कि रोगिणी पीठ के तल सीधी लेट जावे, और टांग के

नीचे तकिया रख कर या दीवार के आश्रय टांग ऊंची करके उसको आराम देवे । सारा दिन इस प्रकार स्थित रहना कठिन हुआ करता है । दिन में तीन चार बार ( या जितना समय मिल सके ) पांच दस मिनिट इस प्रकार टांगों को आराम देने से नाडियों की सृजन कम हो जावेगी और पीडाओं का आराम आ जावेगा । इस दशा में टांगों को मलना ठीक नहीं हुआ करता और न ही कब्ज की शिकायत होने देना चाहिये ।

५ प्रातः उठते के साथ पांरों से लेकर दोनों टांगों पर पड़िया लपेट दो ( जैमी सैनिक अथवा साधारण सिपाही पिण्डलियों पर लपेटते हैं ) । यह पड़िया दिन भर लपेटी रहें, रात्रि को सोते समय खोल दी जाय । लपेटते समय इस तरह लपेटी जानी चाहियें ताकि अधिक खिंचाव न पड़े । प्रारम्भ करते समय पहिले सारे पांर के ऊपर एक दो लपेटें दे लो । फिर एड़ी और टखने को छोड़ कर लपेटों को ऊपर टांगों की ओर ले जाओ, परन्तु साथ ही ध्यान रखो कि एक फेर दूसरे फेर से इंच भर ऊंचा रहे । इस प्रकार करते करते बड़ी नाड़ी के ऊपर वाले सिरे ( नली ) तक लेजाओ ।

कई बार इस तकलीफ का प्रभाव गुप्त अ भी पहुच जाता है । इस दशा में इस भाग



आम कारण आमाशय में तेज़ाबी (अम्ल) तत्व का अधिक हो जाना हुआ करता है। यह तत्व अधिकता से वह वस्तुएँ खाने से उत्पन्न होता है, जिन्हें आमाशय पसन्द न करे। भोजन खाने के एक घंटा बाद इसका प्रभाव गले में प्रतीत होने लग जाता है। इस शिकायत से बचने के लिये खाना पेट भर कर नहीं खाना चाहिये और स्नेह वाली वस्तुएँ, पूरी, मिठाई, हल्वा, पुलाओ आदि खाने से परहेज़ रखना चाहिये। बाहिर खुली हवा में थोड़ी बहुत सैर करना गुणकारी है। एक ग्लास शीतोष्ण जल में एक छोटा चमच भर मीठा सोडा (Bicarbonate of Soda) घोल कर पीने से आराम आ जावेगा।

## छातियों की सूजन—

गर्भस्थिति में कई स्त्रियों की छातियाँ थोड़ी बहुत सूज जाती हैं। सूजन का कारण कोई विशेष अभावधानी नहीं होती, प्रायः भरोड़ों या मौसमी ज्वर आदि के साथ जननी के निर्वल होने और लहू के कम हो जाने के कारण स्तनों में गिण्टिया पड जाती हैं और सूजन हो जाती है और सूजन के जोश के साथ साधारण ज्वर हो जाता है।

इस कष्ट का बड़ा इलाज छातियों को अत्यल्प देना

है । अतः कष्ट के समय छातियों को नीचे से पट्टी का आश्रय देकर कुछ दिन चारपाई पर लेटकर आराम करो । और दिन में कई बार पोस्त के डोड़ों के गर्म पानी की (डोड़ों को पानी में उमाल कर) टकोर करो, रातको सारी छातियों पर शनैः शनैः 'वैलाडोना ग्लैसरीन' की मालिश करके ऊपर रुई रख कर कमके पट्टी बांध दो । नर्म और शीघ्र पच जाने वाली खुराक खाओ । दूध पीना निषिद्ध है । यदि साथ कब्ज की शिकायत भी होवे, तो, कोई मामूली नर्म जुलाब, जिसके साथ टट्टी खुल कर आ जावे, ले लो । तेज और ज्यादा पाखाने लाने वाला जुलाब न लो ।

## हापना या श्वास चढ़ जाना—

यह रोग भी प्रायः गर्भस्थिति के अन्तिम दिनों में हो जाता है । इसका कारण बड़े हुए गर्भ के भार का फेफड़ों और हृदय पर पड़ना हुआ करता है, जिसके कारण फेफड़े और दिल भली भान्ति अपना काम नहीं कर सकते ।

कई बार यह हृदय के किमी रोग का भी लक्षण होता है, विशेषतः उस समय जब कि साथ ही टांगें

**मल पडना—Discharges**

**सुख मल पडना—**

गर्भस्थिति के पश्चात् मासिक धर्म स्वयमेव बन्द हो जाता है। इस अवधि में गुप्ताग में से किमी प्रकार का गन्दा पानी या रुविर के रंग का पानी सदा अन्दर के किमी विकार या वे-कायदगी की निशानी या चिह्न हुआ करता है। हो सकता है कि इसका कारण कोई साधारण विकार हो या हो सकता है कि यह गर्भपात की पेशगी निशानी होवे। इस दूसरी दशा के समय 'शीघ्र' या 'देरी' से छोटी कमर में पीडा भी हुआ करती है। हर हालत में गर्भस्थिति के समय में सुख रंग का पानी या रुधिर का पडना बुरा चिह्न है। जितनी जल्दी हो सके, किसी अनुभवी डाक्टर से परामर्श प्राप्त करो। जब तक डाक्टर न पहुँचे पूरे आराम से निम्तर पर सीधे पीठ के पल लेटे रहो।

**पीला पानी पडना—**

गर्भस्थिति में मामूली सफ़ेद या दूधिया पानी पडना, किमी खास खतरे का चिह्न नहीं, परन्तु पीला या हरापन, लिये हुए पीला पानी साधारण नहीं होता। इस के पडने पर डाक्टर की मलाह की आवश्यकता है। इस का प्रजनन से पूर्व उन्द हो जाना आवश्यक है। अतः जितनी

जन्दी हो सके किमी अनुभवी डाक्टर को बता कर यह पानी बन्द करने का प्रयत्न करो । यदि इसका इलाज जन्दी न किया गया, तो फिर प्रजनन से पूर्व बन्द करना कठिन हो जायगा और इस से माता को ज्वर और शिशु को आँखों का रोग ( जिस का परिणाम बच्चे का अन्धा हो जाना भी हो सकता है ) हो जाने का भय है ।

### भूसला पानी पढ़ना—

उम्मीदवारी में जननी को भूसले रग का पानी पढ़ना शिशु-प्रजनन से पूर्व अन्दर ही बच्चे के मर जाने का चिह्न हो सकता है । परमात्मा न करे यदि यह सूरत हो गई होवे, तो अन्दर बच्चे के हिलने-जुलने का पता करो । यदि हिल-जुल न होवे, तो फिर पक्की निशानी समझो । इस समय किसी विशेष चिन्ता की आवश्यकता नहीं, प्रकृति प्रायः स्वयमेव इस को बाहिर निकाल दिया करती है, परन्तु फिर भी यह अच्छा होवेगा कि सावधानी की खातिर अपने डाक्टर को खबर दो और उसके कहे अनुसार चलो ।

नोट—बच्चा मर जाने के कारण उदर पहिले की अपेक्षा छोटा होगया प्रतीत होता है, छातिर्या उतर जाती हैं और कई बार पेट को सर्दी भी भासती है ।

## सफ़ेद पानी पड़ना—

वि ३ ११ १२ १३ १४ १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २७ २८ २९ ३० ३१ ३२ ३३ ३४ ३५ ३६ ३७ ३८ ३९ ४० ४१ ४२ ४३ ४४ ४५ ४६ ४७ ४८ ४९ ५० ५१ ५२ ५३ ५४ ५५ ५६ ५७ ५८ ५९ ६० ६१ ६२ ६३ ६४ ६५ ६६ ६७ ६८ ६९ ७० ७१ ७२ ७३ ७४ ७५ ७६ ७७ ७८ ७९ ८० ८१ ८२ ८३ ८४ ८५ ८६ ८७ ८८ ८९ ९० ९१ ९२ ९३ ९४ ९५ ९६ ९७ ९८ ९९ १००

गर्भस्थिति होने के साथ कड़ियों को सफ़ेद पानी पड़ने की तकलीफ भी शुरू हो जाती है। यह प्रायः आरम्भ से अन्त तक न्यूनाधिक रहती है। जो स्त्रियां प्रजनन कार्य से निर्मल हो चुकी हों, वह प्रायः इस रूप से अन्यन्त दुःखी होती हैं। यदि पानी में मफ़ेदी थोड़ी होवे तो चिन्ता की आवश्यकता नहीं; परन्तु यदि अधिक हो, रुकने में न आवे और बीच में से दुर्गन्धि भी आवे तो यह अवस्था अधिक ध्यान योग्य है; अगले कुछ दिनों में अन्य दुःखों का कारण बनेगी।

साधारण दशा में शीतोष्ण जल में तीन चार चुटकिया फटकड़ी घोलकर इस लो और अन्दर की सफ़ाई रखो। पूर्ण विश्राम और शीघ्र हज्म हो जाने वाली गुराक खाने से सनयमेन हट जावेगी, पर यदि पानी ज्यादा निकले, बीच में से दुर्गन्धि भी आवे और रंग पीला होवे तो फिर लैड लोशन की पिचकारी, जिस में फटकड़ी भी डाली होवे, लाभ-प्रद होगी। निर्मलता की दशा में तीन ग्रैन (डेढ़ रत्ती) ऐमोनिएटिड साइट्रेट ऑफ आयरन (Ammoniated Citrate of Iron) दिन में तीन बार लेना ठीक होवेगा। कब्ज अच्छा नहीं, आवश्यकता के समय साधारण जुलाब लो।

## निद्रा कम पड़ना—

प्रातः पहे कष्टस्थितिमें स्तीर्ण भास में श्रायः उत्पन्न हो जाता है। इसका प्रधान कारण बाहिर कम फिरना-चलना है। यदि हो सके तो अपनी किसी सखी या ऐमैन्सन्धिन के साथ बाहिर खुली वायु में न्यूनाधिक फिरने-चलने (भ्रमण करने) का प्रयत्न करो। साथ ही चाय और घासी के इस्तेमाल से पहेजखो का कई प्रकार शीत के कारण भी श्रात को निद्रा नहीं आया करती। यदि शीत की श्रुति हो और सर्दी अधिक हो, तब निस्तर को गेमने में लिये मीठे मर्मय पानी की दो-तीन गर्म। तब निस्तर में रख लो। कई प्रकार थकान लीया गर्म-सर्दी हो जाने से भी निद्रा नहीं आती। इस अतकलीफ के समय श्रात को सोते समय गर्म पानी में पिसी हुई घोड़ी मी गेई, ढाल कर पा शोया (पग-स्नान) करना (अर्थात् घुटनों तक पानी से टांगों को ऊपर से नीचे को मिलना और धोना) भी लाभ-प्रद हुआ करता है। यदि पारों की तलियां जल रही हो, तो ठण्डे पानी में कपड़े का टुकड़ा मिगोकर तलियों की ऊपर रख कर सो रहो, तब कुछ देर ठण्डे पानी की बान्टी में पाय रख लिया करो। जहां तक हो सके, सोने के कमरे में शोर न होते दो। सोने से पूर्व यदि

आवे तो निद्रा लाने के लिये माशा डेढ़ मिश्री-त्रिमाईड  
ऑफ़ पोटाशियम, जनामी औषधि थियोडि पिपनी में घोल  
कर पी लो ।

**मूत्राशय के रोग**

(Discharge of urine) रोग जननी में एक रोग है जो कि  
कई जननियों को गर्भस्थिति के पूर्व और अन्त-के  
दो-तीन सप्ताहों में पेशाब बार-बार आने-लग जाया  
करता है। यह विशेषतः कष्टप्रद नहीं हुआ करता प्रायः  
शीघ्र ही अपने आप ठीक हो जाती है। इस लिये यह  
किमी खाम खतरे का चिह्न नहीं कहा जा सकता है।  
यदि पेशाब करते समय साथ पीड़ा भी हो तो इस को  
साधारण नहीं समझना चाहिये। हो सकता है कि इस  
का कारण मूत्राशय अथवा गुर्दे में कोई विकार होवे।  
अन्तिम कारण की दशा में इस पीड़ा के साथ छोटी-कमर  
में पीड़ा भी हुआ करती है और कड़ियों को इस के  
अतिरिक्त साथ साथ सिर की पीड़ा और तन थोड़ा गर्म  
होकर निर्बलता भी हो जाया करती है। यदि पीड़ा तब  
प्रतीत हो तो फिर जितना जल्दी दो-सके किसी योग्य  
डॉक्टर के साथ सलाह करो।

। पेशाब का तकलीफ़ से आने वाला पूरी तरह न आने  
का कारण सदा कोई न कोई आन्तरिक विकार ही हुआ

करता है। अतः हर एक दशा में अपने डाक्टर के साथ  
परामर्श करना आवश्यक हुआ करता है।

इन दुःखों में 'हॉट पाथ' लेने का कोई हर्ज नहीं  
हुआ करता; बल्कि माथ गर्म शिकर्ज्जमीन या जौ का  
गर्म पानी (चालें वाटर) और भी लाभ प्रद हुआ करता  
है। हाँ, मदिरा का व्यवहार निषिद्ध है।

यदि टव का प्रचन्ध न हो मके, तो फिर लेट कर  
गर्म पानी को लोटा भर भर कर कुछ देर पेट के निचले  
भाग के ऊपर धारा गंध कर गहाओ और गुप्ताग को  
धोओ।

**ऐलब्यूमिन्यूरिया—Albuminuria**  
पेशाब में अण्डे की सफेदी जैसा पदार्थ आना।  
मनुष्य का रक्त, रुधिर के सुखे दानों और सफेदी  
के तत्वों से मिल कर बना हुआ है। रक्त में यह सफेदी  
वाला तत्व पर्याप्त होता है।

गुदों का काम रुधिर को साफ करना (छानना)  
है। जब रक्त ठीक करता करता इन में से होकर गुजरता  
है, तो यह नीरोग होने की दशा में, लहू को छान कर  
अण्डे पदार्थ, मल-मूत्र और फालतू पानी को पेशाब की  
द्वारा रक्त में पृथक् चले जाते हैं, जो



होता है ) तो अपना २४ घंटों का मूत्र किसी चीनी के वर्तन में एकत्रित करके उस में से दो छटाक भर किसी साफ सुथरी शीशी में बन्द करके भेज दो । वह उसको टेस्ट करके इसके अस्तित्व का पता करेगा; परन्तु यदि नहीं या आप ऐसे स्थान पर रहती हैं जहाँ डाक्टर नहीं मिल सकता, तो फिर निम्न लिखित साधारण विधि से स्वयं परीक्षा करलो, या अपने पति अथवा अन्य सम्बन्धी को कहो वह कर देवे ।

मूत्र परीक्षा के लिये काच की एक-मुखी नालिका 'टेस्ट ट्यूब' (Test Tube) लो जो सात आठ इंच लम्बी और आध इंच चौड़ी होवे । इसके अतिरिक्त मूत्र परीक्षा के लिये निम्न लिखित अन्य सामग्री की आवश्यकता पड़ेगी—

१—स्पिरिट लैम्प ।

२—पतला ऐसिटिक ऐसिड (Acetic Acid) भाव यह कि दो भाग तेजाब और १०० भाग पानी ।

नोट नं० १—(क) यदि टेस्ट ट्यूब न मिल सके, तो छोटा चमच ही वर्त लो ।

(ख) स्पिरिट लैम्प के स्थान पर साधारण टीन के एक दिये, जिसका मुँह बन्द हो

सके, मे स्पिरिट डाल कर या केवल दहकते कोयले पर रख कर भी काम हो सकता है ।

(ग) यदि ऐसिटिक् ऐसिड न मिल सके तो सिरका वर्त लो ।

न० २—यह मजबूत वस्तुएँ थोड़ी कीमत पर अगरेजी औषधि विक्रेताओं से आस मिल सकती हैं ।

**विधि—**

नाली में तीन इंच की ऊँचाई तक मूत्र डाल कर उस में तीन चार निन्दु ऐसिटिक् ऐसिड अथवा सिरके के डाल कर नीचे से पकड़ कर कुछ मैकण्डों के लिये नाली के ऊपर गले भाग को गर्मी पहुँचाओ, यहाँ तक कि मूत्र उमलने लग जाये । यदि गर्म करने से मूत्र उसी प्रकार साफ़ रहे, तो कोई ऐलब्यूमन नहीं । यदि रग दूधिया ( धुन्धला ) दृष्टिगोचर हो तो फिर ऐसिड के दो तीन निन्दु और डाल दो । इस से वह सफ़ेदी पृथक् होकर नीचे बैठ जावेगी । इसका नीचे बैठना ऐलब्यूमन का चिह्न है ।

जितना यह ऐलब्यूमन ज्यादा होवेगा, उतना ही नीचे बैठने वाला तत्व ( सफ़ेदी ) अधिक और होवेगा ।

मूत्र को ऐलव्यूमन की मात्रा की न्यूनाधिकता का पता करने के लिये प्रति दिन टैस्ट करो। यदि रोगिणी की दशा सुधरती दिखाई न दे, तो फिर प्रजनन के लिये डाक्टर के साथ सलाह करो।

(ख) सख्त बीमारी की दशा में (जबकि दागों, हाथों, मुख पर सूजन होवे, या मूत्र के थोड़े आने की या सिर दर्द, घेरिया या आंखों के आगे ज्योति आने आदि की तकलीफ़ हो या न हो)।

१—जितनी जल्दी हो सके डाक्टर को दिखाओ।

२—रोगिणी को गर्म कमरे में जिममें अग्नि प्रज्वलित हो रही हो) कम्बल अथवा रज़ाई ढाल कर लिटा दो और अन्दर गर्भाशय के लिये गर्म जल की बोतलें जितनी रोगिणी चाहे रख दो।

३—कब्ज न होने दो।

४—रोगिणी को डाक्टर से पूछे बिना कोई गुराक न दो। थोड़ा उष्ण दूध देना आवश्यक है।

## दाँतों की पीड़ा—

कड़ियों को इन दिनों में दाँतों की पीड़ा भी आ सताती है। वास्तव में इसको हम दाँतों की पीड़ा नहीं कह सकते, क्योंकि गर्मस्थिति के दिनों में स्त्रियों की समस्त

नसों और नाडिया बच्चे के बोझ के कारण खिंच जाती हैं। दाँतों की नसों और इन सन का परस्पर सम्बन्ध है। इस लिये यदि कोई दाँत पहिले ही थोड़ा सा प्रिकृत हो, तो वह इस समय अधिक पीड़ा मनाने लग जाता है। साथ ही इन दिनों में पेट में कई प्रकार के ऐसिड (खटाइयाँ) उत्पन्न हो जाने के कारण दाँतों में अपने आप भी निर्बलता आ जाती है, जिसके कारण वह दर्द करने लग जाते हैं।

यदि दाँत वास्तव में ही खाये हुए हों और तकलीफ अधिक हो रही हो तो फिर गर्भिणी का स्वास्थ्य अच्छा होने पर किसी अच्छे डाक्टर से दाँत निकलवा दो या इलाज कराओ। दाँत निकलवाने से गर्भस्थिति पर बुरा प्रभाव नहीं पडा करता।

---

निशानियाँ दिखाई देने लग जाती हैं कि जिनसे पूर्वमे प्र  
पता हो जाता है, कि गर्भस्थिति के दिन वसं अब ममाप्त  
है और जन्म का समय सिरपर आ पहुँचा है। इनमे से गंडा  
लक्षण गच्चे के सिरका नीचे (मेड़) मे उतरता दृष्टि-गोचर  
होना हुआ करता है। इस मे पेट छोटा और शरीर  
हल्का मालूम होने लग पड़ा करता है। यह चिह्न प्रायः  
प्रथम शिशु के समय अधिक दिखाई दिया करता है। इस  
के साथ माता को निद्रा और श्वास लेने मे बहुत  
आसानी हो जाती है। चलने-फिरने और काम-काज को  
स्वयमेव चित्त किया करता है।

इस समय चाहे पहिले, (गर्भस्थिति के) दुःख हट  
गये हुए प्रतीत होते हैं, परन्तु नये और पैदा हो गये  
होते हैं। पेड़ के निचले भाग पर मिरका भार आ पड़ने  
के साथ, उसके साथ लगते अंग (मसाना और बड़ी  
आन्त्र 'रेक्टम' का निचला हिस्सा) तकलीफ़ मनाने लग  
जाते हैं, हर समय उन में टट्टी और पेशाब की हालत  
अनुभव होती है। कइयों को भूत्र बहुत आने लग  
जाता है, यहा तक कि कई दशाओ मे जननी  
के लिये चलना-फिरना या खड़े होना भी कठिन हो  
जाता है।

वास्तविक चिह्न—

प्रजनन की वास्तविक उड़ी तीन निशानियां गिनी गई हैं। इनके होने से निश्चय हो जाता है कि बस अब प्रजनन का काम प्रारम्भ होने वाला है।

वह चिह्न ये है—

१—पीड़ाएँ।

२—'शो'—Show—गुप्तांग में से थोड़े-रक्त के साथ लेसदार स्राव का निकलना।

३—गर्भ के मुख की खुलना होना।

१—पीड़ाएँ

शिशु प्रजनन से पहिले माता की पीड़ाएँ उठा करती हैं। इन का कारण गर्भ के मुख का खुलना हुआ करता है।

यह पीड़ाएँ कनिष्ठ कटि (कटि के निचले भाग) से प्रारम्भ होकर उदर के गिर्द होती हुई पेट की ओर जाती हैं। इन के साथ पेट के निचले भाग में मरोड़ पड़ता मालूम होता है। यह पीड़ाएँ प्रारम्भ में हल्की और सहन योग्य होती हैं और उठती भी देर से हैं, परन्तु ज्यू प्रजनन समय निकट आता जाता है, यह भी थोड़ी थोड़ी देर के बाद नियमित रूप से जोर की ओर तीव्र, उठा करती हैं। इन पीड़ाओं के उठते समय यदि

( Cervical Canal ) एक लेसदार तत्व के साथे बन्द हो जाती है। वास्तविक पीड़ाओं के समय यह तत्व थोड़े रक्त के साथ ( जो कि गर्भ का मुख खुलने के कारण भिल्ली के अलग होने से निकलता है ) बाहर आ जाता है। इस को अंग्रेजी में 'शो' कहते हैं। इस का बाहर आना गर्भ के खुलने का चिह्न है और मुँह का खुलना शिशु प्रजनन का।

३—लेडी डाक्टर या लिखी पढ़ी धाया पीड़ाओं के समय जननी के गुप्ताग में अंगुली डाल कर, (टटोल कर) पानी की थैली के टकराने और मुँह के खुले होने से प्रजनन के चिह्न का पता किया करती है। प्रजनन निकट होने पर यह थैली गुप्ताग के आभ्यन्तर सिरे के निकट पहुँची हुई होती है, परन्तु यदि गर्भका मुख और ग्रीवा खुली हुई न होवे, तो अन्दर अंगुली जाना कठिन हुआ करती है। ( यह प्रजनन का अच्छा चिह्न समझा जाता है। ) जिस स्त्रि ने पहिले कभी उच्चा न जना होवे, उस के अन्दर का यह मुख केवल एक डब्ब, लम्बी मोटी नाली हुआ करती है, जिस के कारण प्रारम्भ में पीड़ा उठने पर अन्दर अंगुली आसानी से नहीं जा सकती। जब पीड़ाएँ उठती हैं, तो इस अंग के पट्टे (मुख) ऊपर वाले भाग (गर्भ) के सकुचन से फैलते हैं, जिस

के कारण मुह के किनारे खुल जाते हैं और अगुली अदर जा सकती है। मुग के खुलने से ही पता लग सकता है कि वास्तविक पीडाएँ उठ रही हैं। जिन स्त्रियों ने पहिले पच्ची को जन्म दिया हो उन के गुप्ताग के माह्य भाग के खुले होने के कारण प्रायः पीडाएँ प्रारम्भ होने से पहिले ही अगुली गर्भके सिरे तक चली जाती है



और कई बार अगुली का पपोटा (पर्ज) इससे आगे मुख में



भी चला जाता है। इस दशा में पीड़ा के समय अंदर थैली की झिल्ली का टकराना प्रजनन शुरू होने का चिह्न समझा जाता है। थैली तनी हुई पोली और पिलपिली सी होती मालूम होती है।

प्रजनन तीन भागों में बाँटा गया है—

पहिला—First stage—प्रजनन की वास्तविक पीड़ाओं से प्रारम्भ होकर गर्भ के मुख के पूरी तरह खुल जाने तक। पहिलेठी के बालक के समय १५ से १८ घण्टे तक रहता है, परन्तु कई दशाओं में २४ घण्टे भी लग जाते हैं। जिस स्त्री ने पहिले बच्चे जने हो, उसके लिये दो तीन घण्टों से लेकर ६ से १२ तक घण्टे लग जाते हैं।

दूसरा—Second stage—गर्भ के मुख के पूरी तरह खुल जाने से लेकर बच्चे के सारा बाहिर निकल आने तक। यह समय पहिलेठी के समय दो से चार घण्टे और साधारण जननियों के लिये आधे से पूरा घण्टा होता है।

तीसरा—Third stage—यह औल (जेर) का समय है। यह बच्चा उत्पन्न हो चुकने से लेकर औल (जेर) और उस के साथ लगती झिल्ली आदि के बाहिर निकलने तक है। यह लगभग हर जननी को

२० से ३० मिनिटो मे समाप्त हो जाता है ।  
नोट—बड़ी आयु मे आकर पहिला बालक होते समय  
पहिला और दूसरा समय लम्बा भी हो सकता है ।

## प्रजनन का प्रथम भाग

### THE FIRST STAGE OF LABOUR

इस समय के प्रारम्भ मे ही गर्भ का प्रसरण एत  
सकुचन शुरु हो जाता है और प्रत्येक सकुचन के साथ  
गर्भ के पट्टे और रेशे सिकुड सिकुड कर छोटे होते रहते  
हैं, परन्तु इसके शनैः शनैः खुलने के कारण संकुचन की  
कमी पूरी नहीं हुआ करती, जिसके कारण सकुचित पट्टे  
फिर अपने वास्तविक स्थान पर नहीं जा सकते । अतः  
प्रत्येक सकुचन के साथ गर्भ तग हो हो कर अपना प्रभाव  
निचले भाग पर नीचे को धकेलने का डालता है, जिसके  
कारण गर्भ का गला खुला हो जाता है । यह काम  
जब तक मुंह पूरा (४ इन्च) न खुल जावे, जारी  
रहता है ।

मुंह पूरा खुल जाने से पानी की थैली को, जिस में  
कि बच्चा पडा हुआ होता है और जिसको नीचे

का आश्रय होता है, सहारा नहीं रहता, जिम के कारण थैली गर्भ की दीवारों से अलग हो जाती है। (निचार किया जाता है कि इसके पृथक् होने से ही वह रक्त, जो कि लेमदार तत्व के साथ 'शो' निकला था, निकलता है।) इस मकुचन का प्रमाण थैले में के बालरूप पर भी हर तरफ से एक समान पड़ रहा होता है, जिसके कारण मकुचन के साथ यह थैली भी शनैः शनैः नीचे को उतर कर बच्चे के निकलने के लिये मार्ग खुला करती आती है। गर्भ के टपान की शक्ति इतनी बलवती होती है कि कुछ कालानन्तर थैली\* फट जाती है और बच्चे का सिर बिना किसी रगड़ आदि के बाहिर निकल आता है।

\* कई बार यह थैली अपने उचित समय से पूर्व और कई बार बाद में फटा करती है। दोनों दशाएँ जननी के लिये हानिकारक दुष्प्रा करती हैं। जैसा कि—

१—इसके शीघ्र फटने से पीड़ाएँ और प्रजनन का समय दोनों लम्बे हो जाते हैं और बच्चे के निकलने का मार्ग खुलने में तकलीफ पैदा हो जाती है। फटने से थैली में का जानी निकल जाता है, जिससे बच्चे को पानी का सरक्षण प्राप्त नहीं रहता और गर्भाशय के मकुचन का जोर थैली पर पड़ने के स्थान पर बच्चे के शरीर पर पड़ना शुरू होजाता है और गर्भाशय बच्चे को भीच लेता है और कई दशाश्रा में नाड़ (नाभि) बच्चे की गर्दन के गिर्द पस जाता है, जिससे बच्चे में रक्त चक्र रुक जाता है। इन दोनों दशाओं में बच्चे की मृत्यु का भय होता है। हो सकता है कि बच्चा ही मर जावे। इस लिये जहाँ तक हो सके, इस पानी

## प्रजनन का प्रबन्ध

जरूरत पडने वाली आवश्यक वस्तुएँ

प्रजनन का ठीक ठीक पता नहीं हुआ करता कि किम समय आ जावे । इस समय जननी को वे आरामी, तरुलीफों और हाथ-पाय के कारण घर वालों को हाथ पाय पड जाते हैं । इस लिये अच्छा यह हुआ करता है कि घर वाले निम्न लिखित वस्तुएँ, जिनकी प्रजनन समय

की थैली को मल कर या अगुनी आदि डाल कर इसक पडने का कारण न बनो, क्योंकि इसके सार्वगत रहने से ही माता-शिशु की सलामत और दु खों की कमी होगी ।

इसके विपरीत कई दशाओं में यह भी देखने में आया है कि इस का देर में जाकर फटना भी जानी के लिये हानि का कारण बना है, क्योंकि ऐसी दशा में बच्चा जल्दी २ नाचे नहीं उतरता और गर्भाशय का संकुचन और पीडाए कम हो जाती हैं । यदि थैली का आवरण गर्भाशय के पूरा ( पाँचे चार इंच ) खुलने के पश्चात् भी न पड, तो पीडाए आना बंद हो जाती है और गर्भाशय के गले पर बच्चे के सखत ( भारी ) सिर का दबाव ( जो कि अर गर्भाशय की गति में आने के कारण नीचे को अधिक भार डाल रहा होता है ) नहीं पड रहा होता जिससे पानी की थैली की फिल्ली ( पर्दा ), जाकि सखत और मुट्ठा होती है, नीचे से आश्रय के इट ( मुट्ठा पूरा खुल ) जाने से दूसरे अन्दर के पर्दे ( Chorion ) से ( जो कि इससे नाजुक और अलग हो जाने वाला होता है ) छूट् हो जाती है । इसका परिणाम यह होता है कि की तीसरी दशा के हो चुकने के पश्चात्, जब कि आल

आम जरूरत पड़ा करती है, महीना पहिले लाकर तैयार कर रखें। इन्हें इस प्रकार सम्भाल कर हाथों के नीचे रखने की आवश्यकता है कि जरूरत के समय मांगने पर भट मिल जाया करे।

१-तीन चार पुरानी अखबारों के कागज या पुरानी गोरी या तप्पड़, या रेत—इनकी आवश्यकता मैला ढांपने के लिये पड़ेगी।

बाहिर निकल चुके होते हैं, यह आवरण उसी प्रकार ( पृथक् हो गया होने के कारण ) गर्भाशय के बीच में ही रह जाता है और बाद में कई दुःखों का कारण बनता है।

यदि यैली का पानी शिशु उत्पन्न होने से पूर्व न निकले, तो सिर के दबाव के जोर से इसके ऊपर चढ़ जाने का भय हुआ करता है। इस दशा में कई बार बच्चे का सिर इस खाली आवरण के साथ ही ढका हुआ पैदा हुआ करता है। इस समय यदि कोई अनजान घाया बच्चे के जनाने का कार्य कर रही होवे, तो मुँह के नग्न न होने के कारण बच्चे के श्वास (बाहिर की वाक्साजन या हवा) लेने के कारण बच्चे के मर जाने का भय है।

इस लिये प्रत्येक घाया के लिये आवश्यक है कि जब गर्भाशय का मुँह पूरा खुला हुआ प्रतीत हो और पानी की यैली सिर के साथ लगी हुई होवे और सिर गुप्ताग के मुख तक पहुँचा हुआ होवे, तो बच्चे का जीवन बचाने के लिये पूरी बुद्धिमत्ता और सावधानी से यैली के पदों को पीड़ा आते समय जन्म से पूर्व भट फाड़ डाले, ताकि बच्चा सिर निकलने के बाद श्वास ले सके।

२-टूटी फिरने के लिये चीनी के दो वर्तन  
(Bed Pans) ।

३-चीनी की पाच छः चिलमचिया, बड़ी छोटी—  
लोशनों के मनाने और हाथ आदि धोने के  
लिये ।

४-पिचकारी ( इश करने का वर्तन ) मय रबड़ की  
नाली और दो टूटियों के ।

५-गर्म पानी का सेंक करने के लिये रबड़ की  
दो बोतलें ।

६-दो मोमजामे, एक गज भर और दूसरा इससे  
थोड़ा और छोटा ।

७-एक बण्डल कृमि-रहित रुई का ।

८-दूध, चाय, पानी आदि देने के लिये टूटी वाली  
प्याली (Feeding cup) ।

९-एक तेज कैंची ( यदि कैंची दो अलग होने  
वाले फलों की होवे तो और भी अच्छी रहेगी ) ।  
इसको पानी में उमाल कर उमलते पानी में ही  
रक्खो ।

१०-नाइ बाधने के लिये रेशम या सूत्र के चटे हुए  
दो दो बालिशत लम्बे तीन चार धागे । यह पानी  
में पाच मिनट उमाल कर किमी खुले मुह में

, बोतल में कार्बालिक लोशन (१:४०) में डाल कर ढॉप रक्खो ।

११-कार्बालिक साबुन की एक चक्की ।

१२-बोरिक ऐसिड आध छटाक ।

१३-जिंक आक्साईड आध छटाक ।

१४-निशास्ता आध छटाक ।

१५-डैटाल ( Dettol ) या स्पिरिट ।

१६-टिंकचर आयोडीन ।

१७-कैस्टरआयल ।

१८-लिक्विडऐक्स्ट्रैक्ट अरगट या अरगट पौडर ।

१९-तेल जैतून (Olive oil) ।

२०-कास्टिक लोशन ।

२१-बोरिक लोशन ।

२२-वैजलीन ।

२३-कपडे की तीन पट्टिया, डेढ़ डेढ़ गज लम्बी और आध आध गज चौड़ी ।

२४-रूई और मल मल की पाच छः गदिया ।

२५-सेफटी पिन्न ( एक पत्ता बडे छोटे ) ।

२६-पानी में उमाल कर सुखाए हुए कपडे के पुराने या नये टुकडे ( पोतडे ) ।

२७-स्वच्छ शुद्ध गर्म और मुलायम चादर या कनल ।

२८-दवाई मापने के लिये घूँदो और औंस का एक एक पैमाना ।

२९-पाच छः छोटे बड़े तौलिये ।

३०-नाइ पर गाधने के लिये २-३ पट्टिया ।

३१-गज गज के दो या तीन खदर या मोटे लट्ठे के टुकड़े, जिन में बच्चे को जन्म के बाद लपेटने की आवश्यकता पडा करती है ।

## कृमि नाशन प्रबन्ध

### Disinfection

प्रजनन समय जननी की सहायता (शिशु प्रजनन) के लिये किसी स्त्री का पास होना आवश्यक हुआ करता है और उसको बच्चा जनाने में अग्रगण्य कुछ न कुछ मदद करना पड़ती है, जिसके कारण उसे गुप्तांग को हाथ लगाने के अग्रसर बनते रहते हैं । परमात्मा न करे, यदि शिशु-प्रजनन में कोई उल्बहन पैदा हो जाये, तो फिर किसी डाक्टर या निदुषी घाया को धुलाने की आवश्यकता पड़ती है, जो आकर अपने हाथों की दक्षता और हथियारों की सहायता से बच्चे को जनाती या जन्म निराकरी है ।



पहिले बैकटीरिया के भाग में खोल कर बताया गया है कि शिशु-प्रजनन समय जननी की निर्मलता और गुप्ताग की प्राकृतिक उनाउट पर बैकटीरिया के प्रभावों और प्रकृतियों के कारण बैकटीरिया का गुप्ताग के अन्दर प्रविष्ट होने का असर बना रहता है और कई धाया, गृह की ललनाओं, डाक्टरों या जननी की अपनी अंग-हेलनाओं के कारण वे अन्दर प्रविष्ट होकर जननी के लिये कई दुःखों के कारण बनते हैं और कई बहुमूल्य और प्रिय जीवन इनके घुरे प्रभावों से हाथों से चले जाते हैं। प्रत्येक धाया, डाक्टर, या सहायक का यह मुख्य कर्तव्य है कि वह माता और बच्चे के स्वास्थ्य का संरक्षण करे। यह तभी हो सकता है, यदि उनको पहिले स्वयं बुद्धि होवे कि स्वास्थ्य कैसे स्थिर रखा जा सकता है, या बैकटीरिया के प्रभाव कैसे रोके जा सकते हैं।

इनका सम्बन्ध लिखी पढ़ी धाया और डाक्टरों के साथ है, वह इस संरक्षण के पूर्ण जाता होते हैं और अपनी बुद्धि के अनुसार माता और बच्चे को बचाने के यत्न करते भी हैं; पर जहा यह न मिल सकते हों और अनजान धाया या घर की किसी स्त्री ने काम करना होवे, वहां इनके प्रभाव कर-जाने का भय है।

प्रभावों से बचने के लिये बताये जाते हैं।

बैक्टीरिया के अस्तित्व तथा वृद्धि को रोकने के कई दग चर्ते जाते हैं। कड़्यों से तो ये बिल्कुल मर जाते हैं और कड़्यों से मरते नहीं, निर्बल हो जाते हैं और आगे बढ़ते नहीं। यह कई घनावटी औषधियाँ हैं और कई प्राकृतिक देन।

१. कृमि नाशक औषधियाँ—आज कल कृमियों (बैक्टीरिया) को नाश करने के लिये कई दवाइयाँ व्यवहृत होती हैं। इन में से यह दवाइयाँ आम हैं और प्रजनन समय स्वच्छता

\* १८४५ ईस्वी में हंगरी देश की राजधानी 'वीन्ना' के एक हस्पताल के डाक्टर Semmelweis नामी को इनके बतने की आवश्यकता पड़ी और उसने क्लोरोफॉर्म पाउडर (Bleaching Powder) का व्यवहार प्रारम्भ किया, पर इसमें उसको पूरा सफलता न हुई। इस आवश्यकता को उस जमाने के दो और रसायन वेत्ता "पास्चूर" (Pasteur) (१८२२-१८९५ ई०) और लिस्टर (Lister) ने और अनुसन्धान करके बैक्टीरिया को मारने और रोकने की विधियों और औषधियों (कार्बालिक ऐसिड) का आविष्कार और प्रयोग विधि बताई।

नोट—लिस्टर पहिले डाक्टर थे, जिन्होंने चीरने काटने के हथ्यारों को बतने से पहिले कार्बालिक ऐसिड के साल्यूशन में रख कर कृमिरहित कर लेना आवश्यक बताया और मर्खों को बैक्टीरिया के प्रभावों से बचाने के लिये मर्खों पर कृमिनाशक औषधियों में कपड़ा भित्ति कर खाने की विधि बताई।

लोशन की चोटल पर भी 'विष' की चिट लगा देना आवश्यक है ।

**लाईसोल (Lysol)**—यह कृमियों को नाश करने के लिये एक बढ़िया और सस्ती औषधि है । यह प्रायः जननी को इश करने के लिये प्रयुक्त होती है । इश के लिये इसका साल्यूशन २०-३० ग्रिन्दु और अढ़ाई पाव पक्का जल ( M XX to the Pint) डाल कर बनाया जाता है । इससे अधिक औषधि मत डालो । अधिक प्रयोग से जननी को अन्दर जलन होने लग जाती है ।

**डैटोल (Dettol)**—यह एक नवीन और भीनी सुगन्धि वाली औषधि है । यह भी कीटाणु मारने के लिये अच्छी औषधि है । इससे इथ्यारों को जग नहीं लगता । इसका लोशन अढ़ाई पाव (१० छटाक) उबले हुए पानी में एक ड्राम औषधि डाल कर (One drachm to one pint) व्यवहृत होता है ।

**आयोडीन (Iodine)**—यह भी एक विश्वस्त कृमि नाशक औषधि है और प्रायः नमीन ब्रणों की मर्म पट्टी के समय ब्रणों के कृमि नष्ट करने के लिये प्रयुक्त होती है । जब किसी स्त्री के गुप्तांग में कोई ब्रण होने की आशङ्का होवे या अन्दर से दुर्गन्धि आ रही हो तो

इश करने के लिये भी प्रयुक्त होती है । आधा ड्राम ट्रिकचर आयोडीन को एक पाउट ( १० छटाक) जल में मिला कर व्यवहृत करते हैं । ऑपरेशन या टीका करने से पूर्व चर्म को ऑपरेशन के वास्ते तैयार करने के लिये चर्तते हैं ।

नोट—यह समस्त औपधिया विप हैं । अतः प्रत्येक पर 'विप' की चिट लगा रखो, और बच्चों से बचाने के लिये किमी ऊँचे स्थान या अल्मारी में रन्द करके ताला लगा कर रखो ।

२-प्रत्येक साल्यूशन बनाते समय विशेष सावधानी रखो, ताकि कोई औपधि न्यूनाधिक न पड़ जावे ।

३-साल्यूशनों के लिये जल सदा ही उबलता हुआ प्रयुक्त करो और साल्यूशन ताजे बना कर व्यवहृत करो ।

फोनाइल—यह बहुत विख्यात और मस्ती कृमि-नाशक दवाई है । पानी मिलाने से यह दूधिया हो जाती है । टट्टियों और गृहों की सफाई के लिये साधारणतः प्रयुक्त की जाती है ।

पोटाशियम परमैंगनेट ( लाल औपधि )—यह

ग्रन्थ किया जावे ।

धायी को प्रसूता गृह के अन्दर आने देने से पहिले उम से पूछ-ताछ करके अच्छी तरह तसल्ली कर लो कि वह रुहीं किमी अन्य ऐसे घर मे से तो नहीं आ रही, जिन मे कि कोई व्यक्ति किसी छूत वाले रोग, प्रसूतिका ज्वर, मरेंड, मन्थर ज्वर, शीतला, रसरा, क्षय, त्रिभुचिका, उपदंश आदि का रोगी होवे । इन प्रश्नों के पूर्ण निर्णय की ज़रूरत है, क्योंकि एक बार धायी ने प्रसूतिकार्य को हाथ डाल लिया, तो फिर इस को जमान देना कठिन होगा ।

इसी प्रकार धायी के लिये भी आवश्यक है कि जब वह किसी गृह में शिशु-प्रजनन के लिये आवे जो पहिले प्रसूत-गृह को देखे कि उसकी सफाई ठीक है और प्रकाश तथा वायु का आगमन और धूँ के निकलने के लिये धुआँ-कश और रिडकिया हैं । यदि फर्श पर कोई मलिन दूरी, चटाई बिछी होवे, तो उसको उठवा कर भाड़, दिला कर धुला देवे या लेपन दिला देवे । फाल्ट अस्मान उठवा कर आवश्यक वस्तुएँ एक ओर जुडवा देवे । माता के कपड़े और बिस्तर साफ़ देख ले कि धूप लगाई गई है या नहीं । चारपाई ढीली तो नहीं ।

## प्रजननकी तय्यारी

घाया के लिये आवश्यक है कि वह सन से पहिले अपने हाथों के नारुन उतार कर अन्दर की मल निकाल दे। फिर नाहुओं को कोहनियों तक पहिले उष्ण जल और सनलाईट या कार्बोलिक साबुन के साथ धोकर तत्परचात् पाच मिनिट तक मरकरी लोशन के साथ स्पृच्छ करती रहे और घुर्श के साथ नारुनों को भली भान्ति स्पृच्छ करे और यदि कोई वंग, कडा, मुद्रिका, छल्ला आदि पहिन रखा होवे तो उतार दे।

इस प्रकार अपनी शुद्धि कर चुकने के पश्चात् अब उसको जननी की शुद्धि की आवश्यकता है। इसके लिये उस के गुप्तांग की बाहिर वाली ओर और उसके साथ लगने वाले भाग को साबुन के साथ खून मल मल कर मल उतार दे। यदि जननी का धर्म आज्ञा देता हो, तो गुप्तांग के ऊपर वाले बाल कैंची के साथ काट दें। नहीं तो बालों सहित ही धो कर मैल उतार दें। तत्परचात् कृमिनाशक लोशनों (लाईसोल) के साथ साफ करे। इस अंग की शुद्धि की विशेष आवश्यकता है, क्योंकि घाया को शिशु-प्रजनन समय कई बार इस को स्पर्श करना पडता है। यदि यह भाग मलिन हो तो उसके अपने हाथों की सफाई कोई अर्थ नहीं रखेगी।

## प्रजनन का प्रवन्ध

प्रजनन के प्रवन्ध की सफलता या कामयाबी प्रायः जननी के साधारण स्वास्थ्य, पेह और अन्दर वाले फल की हालत सम्बन्धी प्रथम देखभाल और पूछ-ताछ पर निर्भर है। अतः अच्छा यह हुआ करता है कि धाया या लेडी डाक्टर आकर पता करे कि क्या बच्चा गर्भाशय में ठीक अपनी प्राकृतिक दशा में है और जीवित है और ठीक नौ मास के पश्चात् उत्पन्न हो रहा है ? यदि उसे टेढ़ा दृष्टि गोचर हो तो झट स्त्रिय और यदि स्त्रिय न कर सकती होवे तो किसी अनुभवी डाक्टर या लेडी-डाक्टर को खबर करे या उसकी सहायता से उसको सीधा करे। ' हम प्रकार कर देने से बच्चा प्राकृतिक अवस्था में उगैर जननी को किसी प्रकार का कष्ट दिये उत्पन्न हो जावेगा। इस समय धाया या डाक्टर के लिये यह भी मालूम करना जरूरी है कि प्रजनन में कितनी देरी है, पीडाएँ शीघ्र २ आ रही हैं या ठहिर ठहिर कर। कहीं अन्दर पानी की थैली फट तो नहीं गई। गर्भाशय का मुख खुला हुआ है या बन्द ? बच्चा होने के मार्ग में कोई रुकावट तो नहीं ? जब इन बातों की तसल्ली हो जाय तो देखा जाय कि यदि गर्भाशय का मुख न खुला होवे और आवरण भी न फटा होवे और

पीटाएँ भी पूरे जोर की आ रही हों तो इस दशा में माता के लिये पूरे विश्राम की आवश्यकता है। अच्छा यही है कि इस समय उसे सोने की कोई ऋग्रूपधि दे दी जावे, क्योंकि इस अवस्था में शिशु प्रजनन में विलम्ब होती है, जननी के सो जाने से उसको शक्ति आ जावेगी और डाक्टर तथा धाया इस समय विश्राम कर लेंगे।

यदि पीडाएँ जोर की ओर धोड़ी २ ढेर घाद आ रही हो और पानी की झिल्ली (थैली) फट चुकी होवे, तो इस अवस्था में धाया या लेडीडाक्टर को नहीं जाने देना चाहिये, क्योंकि इस में उल्छा जल्दी होने की आशा है।

### धाया या लेडी डाक्टर का कर्तव्य

जुही पीडाएँ होना आरम्भ हों, धाया के लिये आवश्यक है कि वह जननी की नाडी और रसास का पता करे कि क्या यह मन  $\times$ ठीक और नियम-बद्ध है। यदि तन की उष्णता बढ़ी हुई दृष्टिगोचर हो तो भूत डाक्टर को सूचना दो।

इस के पश्चात् जननी को उचित, स्पष्ट और खुले

आवाजध्वनि प्रोवाइड ३० मिनट दें।

$\times$ टैम्प्रेचर साढ़े ९८ से ९९ तक १०० से नीचे नीचे, और

नाडी की गति १०० से नीचे नीचे होवे।



कपड़े पहिनना कर प्रजनन के लिये तय्यार किया जावे । यदि जननी चाहे तो उसको कमरे में थोड़ा चलने फिरने के लिये परामर्श दिया जावे और पीछाओ के आने के मध्यम काल में विश्राम कर ले । इस समय जननी का मूत्राशय खाली होना जरूरी है । इस लिये जननी को मूत्रोत्सर्ग के लिये रुहा जावे । अच्छा होवेगा कि यदि रगड की नाली 'कैथीटर' (Catheter) द्वारा ( नाली को पहिले उबलते पानी में थोड़ी देर रख कर व्यवहृत करना आवश्यक हुआ करता है ) जननी का मूत्र निकाल दे । इस समय मल की बड़ी नाली (रैक्टम) को भी यनीमा द्वारा खाली कर देना बहुत ही जरूरी है, क्योंकि इन दोनों के पूरित होने के कारण शिशु-प्रजनन में रुकावट पड़ा रहती है । यदि प्रजनन समय दीर्घ हो जावे, तो दूसरी बार यनीमा कर दो ।

इस समय जननी को नर्म खुराक देने की आवश्यकता है, परन्तु शक्तिप्रद (Stimulants) किमी औषधि आदि की खास जरूरत नहीं । यदि जननी को इस समय कै आदि की शिकायत न होवे, तो पतली रसदार चीजें दी जा सकती हैं, परन्तु शिकायत की अवस्था में थोड़े रसदार खुराकें देना लाभप्रद होगा । हा, भोजन खाने से १ घण्टा पहिले थोड़ा पानी या जल जैसी और

कोई वस्तु दी जा सकती है ।

यदि पीड़ाएँ बहुत तीव्र हों, और जननी शिशु-प्रजनन के अनन्तर दुःख मना रही होवे, तो निम्न लिखित औषधि देना लाभ प्रद होवेगी ।

Chloral hydrate Gn 15 क्लोरल हाईड्रेट १५ ग्रैन  
Potassium bromide Gn 15 पोटेशियम ब्रोमाईड १५,,

यह औषधि दो या तीन घण्टे बाद दो बार या हद तीन बार दी जावे ।

नोट—इस तात्पर्य के लिये 'एडालिन' ( Adalin ) नामी जर्मनी की बनी हुई एक औषधि बहुत ही लाभप्रद है । इसका विशेष लाभ यह है कि इसका शिशु के ऊपर कोई पुरा प्रभाव नहीं पड़ता ।

२. धाय्य और जननी के सहायकों के लिये जरूरी है कि जब साधारण जननी को वास्तविक पीड़ाएँ ठीक, नियमित रूप से, और पूरे जोर के साथ आ रही हो, तो वह जननी को छोड़कर बाहिर न जाएँ या उनको जाने न दिया जावे । पहिलेठिन की अवस्था में यदि गर्भाशय का मुख तीन अंगुली से अधिक न खुला होवे ( जिसका पता लेडी डाक्टर ही कर सकेगी ) तो वह थोड़ी देर के लिये जा सकती है, पर प्रत्येक जननी की अवस्था एक जैसी नहीं होती ।

होती है, परन्तु पेड़ के नीचे के पट्टे और गुप्तांग का मुख तग होने के कारण इनके विपरीत प्रभाव डाल रहे होते हैं। अतः पीड़ा उठने (गर्भाशय के संकुचन) और जननी के जोर लगाने से जितना सिर आगे आता है, दूसरी पीड़ा के उठने तक उतना या कुछ थोड़ा पीछे ऊपर को धकेला जाता है; परन्तु इस समय के पश्चात् पीड़ाओं के शीघ्र २ आने, जननी के स्वयं जोर लगाने और गर्भाशय के संकुचित होते जाने से यह पहिला काम दूसरे (पिछले) पर प्रभुत्व जमा लेता है और सिर बाहिर निकल आता है।

## तय्यारी और प्रवन्ध

Management of the second stage of labour

### १-तय्यारी

जब धाया इस दूसरी परिस्थिति को हाथ डालने लगे, तो उन कपड़ों के अतिरिक्त जो उसने पहिली स्थिति में पहिने हुए थे, अपने मुख पर एक पर्दा (मास्क—Mask) बाँध कर ओवरकोट पहिन ले।

इस दशा में कई बार धाया को जननी के गुप्तांग के निकट अपने हाथ ले जाने की आवश्यकता पड़ा करती है। अतः जननी को विपरीत कृमियों से बचाने के लिये

धाया के लिये ज़रूरी है कि यह इस समय अणु और नासुनों को सासुन और कीटाणु नाशक लोशनाथ मृग स्वच्छ कर ले और यदि हो सके ( होना अति आवश्यक है ) तो हाथों पर रबड़ के जो अभी अभी पानी में उगाले गये हों, पहिन ले समय के प्रयोग के लिये लोशन भी ताज़े तय्यार आवश्यक हुआ करते हैं ।

इस दशा में धाया को आवश्यकता होने पर को सूती रुमालों या चीथड़ों के साथ पोछना ठीक इन से गिपैले कीटाणुओं की आशका है । अच्छा होगा कि यदि विशेष आवश्यकता पड़े तो इन के पर स्वच्छ पत्र कोरे ( न कि पुराने रद्दी ) काग मथ हाथ पोछे जाए । इस तात्पर्य के लिये काग रुमाल भी मिलने हैं । इस समय जननी के उदर जथाग्रो पर पानी में उगाल कर सुराया हुआ तौलिया डाल दो और पासों पर स्वच्छ लम्बी सूती चदा दो ।

इस समय गुदा के निरुद्ध भी एक शुष्क कीटाणु तौलिया या गद्दी रख देना ठीक हुआ करता है ।

## २-प्रवन्ध

इसके लिये कि सूती के पैदा होने की

इस में माता के घाँँ पार्श्व लेट कर स्वयं जोर लगाने से बच्चा उत्पन्न हुआ करता है । इस लिये इस परिस्थिति में माता और बच्चे पर पीड़ाओं के पड़ रहे प्रभाव को पूरी मायधानी से ध्यान में रखा जावे, विशेषतः माता की नाडी की गति और बच्चे के हृदय की धड़कन की आवाजों को पूरी मायधानी से देखा जावे ।

इस हालत में बच्चे को पेड़ और साथ लगते निचले अंगों के साथ घिसट कर गुजरना होता है । इस लिये इन अंगों को डर्ट-गिर्ट से फस या टबाज नहीं होना चाहिये । इसी लिये आवश्यक होता है कि जननी को इस समय मल-मूत्र त्याग के लिये कहा जावे । यदि हाजत न हो तो भी अच्छा यह हुआ करता है कि बृहद् आन्त्र अनीमा करके और मूत्राशय नाली से मूत्र निकाल कर खाली कर दिये जाय ।

पीछे बताया गया है कि इस दशा में बच्चा प्रायः

\*प्रायः पहिली पीड़ाओं और तकलीफों के कारण माता की रुग्णता कुछ बढ़ जाया करती है और बच्चे की धड़कन भी किसी अंग की तकलीफ या तमी के कारण कुछ न्यूनाधिक हुई प्रतीत हुआ करती है ।

२—कई बार माता की आँखों में अफीम देने से भी यह स्थिति मोटा हुआ करते हैं ।

जननी के स्वयं जोर लगाने से पैदा हुआ करता है अतः जोर लगाने के लिये जननी को चाहिये कि चारपाई पर लेट कर, पावों को सेरू की थोट दे कर, हाथों से चाहियो, निगार, रस्सी या तौलिया आदि (जो कि पहिले ही मिरहाने की ओर बाधा हुआ हो) पकड़ कर, मुख बन्द करके नीचे को बल पूर्वक खींचे । इस प्रकार करने से बच्चे के उत्पन्न होने में सहायता मिलेगी ।

घाया या सहायक स्त्री के लिये आवश्यक है कि वह भी इस अवसर पर जननी को जोरसे ऐंठने (क्लिहणे) की सलाह देवे, परन्तु जब सिर गुप्ताग से बाहिर निकलने के निकट प्रतीत हो, तो ऐंठना बिल्कुल ही बन्द कर दिया जाये ।

जब बच्चे का सिर बाहिर निकलने वाला होवे, तो जननी के लिये आवश्यक है कि वह इस अवसर पर घाए पहिलू की ओर लेट जावे और घाया उसके दहिनी जघा के नीचे कोई आश्रय (मरत तकिया) देकर जघाएँ चोड़ी कर देवे । इस प्रकार करने से जननी के चूतडो का तनाव कम हो जाता है और गुदा तथा मूत्राशय के मध्य वाला स्थान पैरीनियम \* (Perineum) अधिक नहीं

पैरीनियम—सिरके बाहिर निकलने और जननी के

ज्यूं ही बच्चे का सिर बाहिर निकले, तो धाया स्पच्छ और शुष्क रुई के फाहो के साथ बच्चे के नेत्र (यगैर खोलने के केवल छप्पर और साथ लगती त्वचा) के ऊपर से +पोंछ दे और साथ ही ध्यान रखे कि किमी एक नेत्र

लगाने से तन जाया करता है। इस अवसर पर धाया का

इस पतले चमड़े को

फटने से बचाने के

लिए विशेष साव

धानी की आवश्यकता

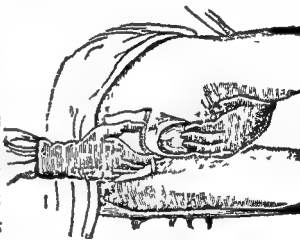
है। वह एक तो जननी

को जोर लगाने से

रोके और दूसरे स्वयं

जननी के पाओं का

ओर मुल करके



खड़ी होने, बाया हाथ दोनों रानों में से गुजार कर अंगुलियों के साथ बच्चे के सिर को पेडू की इड्डी की ओर ऊपर को उठावे और दाहिने हाथ के साथ पैरिनीयम के निचले हिस्से के ऊपर रुई या कपड़े की गद्दी रख कर दबावे (देखो चित्र) इस प्रकार करने से पैरिनीयम बहुत कम पटेगा।

नोट—यदि इतनी सावधानिया करते हुए भी यह थोडा बहुत फट जाय तो साधारण फटने से चिन्ता की आवश्यकता नहीं। अपने आप ही नित्य की सफाई, सूखे पौडर या साधारण पतले टिकचर-आयोडीन के लाशन के साथ धोने से ही ठीक हो जावेगा परन्तु यदि बहुत फट गया होवे, तो डाक्टर को सूचना दो, वह आकर सी देगा।

+ इस पोंछने से सिर निकलते समय यदि गुप्ताग के मार्ग में से

पर एक बार का व्यवहृत फाहा दूसरी बार किसी आँख पर प्रयुक्त न किया जावे, उसको फेंक दिया जावे। छप्पर पोछते समय धाया को दहिने हाथ से नच्चे का सिर थाम रखना और बाएँ से पोछने का काम करना चाहिये। यदि इस अवसर पर वह दहिना हाथ सिर से दूर रखेगी (इसे पोछने में लगाये रखेगी) तो दूसरी पीड़ा के उठते समय नाहिर निकलने लगे कन्नों को शीघ्र नहीं सम्भाल सकेगी। इस स्थिति में 'पैरीनियम' के फटने का भी भय है।

यदि जननी के गुप्ताग में से सिर के निकलने से कोई पानी भी निकले तो फिर इस दशा में नच्चे की आँखों में 'कास्टिक लोशन' ( Silver Nitrate ), जो कि एक ग्राम सौ के अनुपात १: १०० ( एक अश कास्टिक और सौ अश पानी का अर्क ) से बना हुआ हो, का एक एक निन्दु डाल देना अत्यन्त-वश्यक है।

**नोट-** कई डाक्टर इस अवसर पर छप्परो को 'मर्करी लोशन'

---

कोई गन्दा पानी आँखों पर लग गया हवेगा, तो पोछा जायगा। यह नच्चे की आँखों की पीप वाली सूजन (Purulent Ophthalmia) का रोग होने से बचाने का बढिया और आवश्यक दग है।



( एक भाग मर्करी परक्लोराईड और पाच हजार भाग पानी १ : ५००० ) के साथ साफ़ कर देते हैं।

२—बच्चा जनाने के समय लग भग प्रत्येक हस्पताल में रीति है कि सन्देह निवारणार्थ बच्चे के नेत्रों में जन्मते के साथ ही कास्टिक लोशन की एक एक बूंद अग्रस्थ डाल दी जाती है।

आँखें पोंछे जाने के पश्चात् जितनी जल्दी हो सके धाया क लिये आवश्यक है कि वह अपने हाथ और नारुन अच्छी तरह धुर्श मार मार कर कीटाणु नाशक लोशनों के साथ साफ करे और गुप्ताग में हाथ डाल कर, ग्रीवा के निम्न टटोल कर पता करे कि कहीं उच्चे की गर्दन के गिर्द नाइ की कोई लपेट तो नहीं पड़ी हुई। यदि कोई लपेट नहीं, तब तो ठीक; यदि लपेट पड़ी हो, तो इस को बाँड़ा नीचे खेंचकर उच्चे के सिर के ऊपर से नीचे को मरका ले। यदि दो लपेटें हों, तो दूसरे को भी इसी प्रकार मरका ले।

यदि इस प्रकार न हो सके, तो फिर इस को पीछे की ओर कन्धों से परे पहिले एक कन्धे से और फिर दूसरे कन्धे से मरका दो, ताकि बच्चा इस औल के घेरे में से फिसल आवे।

यदि धाया ममझे कि नाइ, कसा हुआ है, कि यह उपरिलिखित युक्तिया काम नहीं दे सकतीं, तो फिर बच्चे का जीवन बचाने के लिये शीघ्र ही यूँ करो ( यह कई दशाओं मे हानिकारक भी सिद्ध हुआ है ) कि नाइ, को दो क्लिप (चू दिया-Artery farcep) लगा कर या तागे की गाठें मार कर मध्य मे से कीटाणु रहित कैंची के साथ काट कर अलग कर देवे । इस परिस्थिति मे बच्चे को जितना हो सके जल्दी जनाने का प्रयत्न करे । यह कार्य त्रिदुपी लेडी डाक्टर ही कर सकेगी ।

नोट-साधारण दशाओं मे जब तक कोई विशेष आवश्यकता न प्रतीत हो, बच्चा जनाने मे जल्दी नहीं करना चाहिये । अगली पीडा के साथ यह स्वयमेव जन्मा करता है ।

बच्चा जनाते समय इसका विशेष ध्यान रखा जावे कि जब बच्चे का घड निकल रहा होवे, तो उसके सिर को न खींचा जावे और न ही उम के गले को अगुली के साथ दबाया जावे ।

सिर निकल आने के पश्चात् बाकी घड निकलने मे प्रायः बहुत देर नहीं लगा करती । इस समय पीडाएँ (जिनकी रुची नीचे को होती है) जल्दी जल्दी नियमित

रूप से आती है। इन के साथ बच्चे को गर्भाशय और अगले हिस्से में से जल्दी निकलने में सहायता मिलती है। इस अवसर पर जननी को पीड़ाओं के साथ आप कुछ जोर लगाने की आवश्यकता होती है। इस समय बच्चा जल्दी पैदा हो जाया करता है।

नोट-प्रायः जननियां इस अवसर पर प्रजनन से शीघ्र प्रसूति पाने के लिये जोर लगाती हैं, जिस के साथ कइयों का बच्चे के सिरके दबाव के साथ थोड़ा मल भी निकल आया करता है। इस को किसी स्वच्छ कपड़े के साथ भट साफ़ कर देना चाहिये, परन्तु ध्यान रहे कि कपड़ा आगे पेशाबदानी के मुँह तक न पहुँचे, न इस को छुए और न ही एक बार का प्रयुक्त हुआ कपड़ा दोबारा व्यवहृत ही किया जावे।

२—इस समय जननिया प्रायः टांगों के अकड़ाव की शिकायत किया करती हैं, जिसका कारण बच्चे के सिर का पेड़ की नाड़ियों (Sacral Nerves) पर भार पड़ना हुआ करता है। टांगों को दवाने या पाँरों की तलिया मलने से इस को थोड़ा आराम आ जाता है।

सौ में से पचानवें अंश पहिले बच्चे का सर निकला करता है और बाद में कन्धे और गाली का घड । फिरली दशाओं में मिर के स्थान ऊपर टाँगें (पाएँ) निकलती हैं ।

सिर के निकल आने के पश्चात् कन्धे प्रायः स्वयमेव जल्दी निकल आते हैं । कन्धे निकलते समय "पैरीनियम" (गुदा और पेशाबदानी के मध्य वाला पतला चर्म) को फटने से बचाने की मग्न आवश्यकता है । दाइयों की अज्ञता के कारण कई बार कन्धों के निकलते समय विशेषतः जब कि मिर अपनी वास्तविक परिस्थिति से थोड़ा फिरा हुआ होवे, Xपैरीनियम धुरी तरह फट जाया करता है इसलिए इन के गहिर निकलते समय इस बात का विशेष ध्यान

---

\* २० दशामें प्रजनन कार्य तनिक लम्बा हो जाता है । यदि अन्दर कोई विशेष अनियमितता न हो गई हो (जिस का पता लेडी डाक्टर ही कर सकती है), तो इस में घबराने की आवश्यकता नहीं । प्रत्येक दशा में जननी को पूरे धैर्य और हौसले से प्रकृति की प्रतीक्षा करने चाहिये उसे यह निश्चय रहे कि चाहे स्वयं उस उन्नति का पता नहीं लग रहा होता, पर प्रकृति ॥ एक पीड़ा के साथ अपना काम कर रही होती है ।

X इस दशा में दाहिने हाथ या आभय देकर नितना हो सके, बच्चे के घड के फिरने के अनुसार हाथ को फेर कर पैरीनियम को फटने से बचाया जावे और बाया हाथ गर्भाशय के ऊपर वाले हिस्से में (गर्भाशय की हालत का पता रखने के लिये) रखा रहे ।

## नाइ, काटना

नाइ, काटने से पहिले नाइ, को तग्यार पड़े हुए तागे की गांठें ढे लेना जरूरी है। पहिली गांठ वच्चे की नाभि से अर्द्ध इञ्च (चार अंगुली भर) के लग भग नाइ, छोड़ कर दो और दूसरी इम से आगे इञ्च भर नाइ छोड़ कर।

गांठें देते समय इम का विशेष ध्यान रखो कि जम तक वच्चे के नाइ, की नाडी चलने से बन्द न हो जावे और वच्चा ग्यास लेने न लग जावे, तब तक गांठें न दी जायं। इस प्रतीक्षा का लाभ यह हुआ करता है कि वच्चे के फेफड़े बाहिर आकर फैल जाने के कारण इस समय माता की औल मे से दो तीन औस (छटाक डेढ छटाक) रक्त लिया करते हैं। यदि इम समय नाइ, के बन्द होने की प्रतीक्षा न की जाय, तो वच्चा इस रुधिर से (जो कि वच्चे के हृक्क मे जमान आदमी के सेर डेढ़ सेर लहू के समान शक्ति रखता है) वञ्चित रहता है।

गांठ देते समय पहिले नाइ, के ऊपर से तीन चार इञ्च स्थान से नाइ, के ऊपर का लेसदार तत्त

---

वच्चे की नाभि को पाछे से कुछ इञ्चों में नाइ की नाडी चलती दिखाई देती है। बाकी की सारी चलने से बन्द हो गई होती है। इस लिये नाभि के निकट से पता करो।

(Wharton's Jelly) अंगुली के साथ हटाकर दो अंगुलियों के साथ रुधिर बच्चे की नाभि की ओर धकेल कर दोहरी गांठ (पहिले दाहिने से बायें, फिर बायें से दाहिने) दे दो। तसल्ली कर लो कि गांठ ढीली न होवे (कसी हुई हो)। गांठ देते समय इस बात का ध्यान रखो कि नाभि को खेंच पहुँचे और नाइ में कोई चीज अटकी हुई न होवे। उक्त चीज के अस्तित्व का पता नाइ के उस स्थान से उभरा हुआ दिग्वार्द देने से लग सकता है।

गांठें देने वाला तागा तीन चार तन्तुओं का बटा हुआ होना चाहिये, परन्तु बहुत से गट चढ़े हुए न हो और इस के दोनों सिरों को गांठें दी हुई हो। इस तागे को प्रयुक्त करने से पूर्व उमलते पानी में (कीटाणु रहित करने के लिये) उबाल कर, पश्चात् उतने तक उमलते पानी, लाईसोल लोशन या किमी अन्य कृमिनाशक पानी में पड़े रहने देना आवश्यक है।

गांठें दे चुकने के पश्चात् उमलते पानी में तय्यार पड़ी कैंची के साथ नाइ मध्य में से काट दो। नाभि और इसके इर्द गिर्द को कीटाणु रहित स्पञ्ज रुई के साथ पोछ कर देखो कि कहीं से रक्त तो नहीं रिस रहा। पश्चात् नाभि पर चोरिक पाऊंडर और रुई का फाहा रखकर बच्चे को शुद्ध नर्म कपड़े से पोछ कर बाहुओं को कपड़े के साथ

## मुख, पैरीनियम आदि की भी औल के पीछे वाले रक्त

का यत्न करो, जिसकी विधि यह है—

विधि—

नाडू काटकर बच्चे को किसी उष्ण स्थान (जिसका टैम्प्रेचर १०० दर्जे फारन हाईट जितना होवे) नासिका, मुख स्वच्छ करने के पश्चात् रखो। यदि कोई अन्य सहायक निकट हो तो बच्चे को पीठ के बल उसके कन्धों के नीचे कोई छोटा अगोछा रख कर या कमाल लपेट कर लिटा दो। धीमा अपने सहायक को बच्चे के पात्र कपड़े में लपेट कर पकड़ा देवे और स्वयं बच्चे के सिर की ओर सट्टी होकर बच्चे के दोनों बाहुओं को पकड़ कर कंधों के ऊपर से ऊँचा उठा कर शनैः शनैः ऊपर तथा बाहिर की इस प्रकार खींच कर ले जावे कि दोनों हाथ लगभग सिर से परे मिल जावें।

इस अवसर पर दूसरा सहायक बच्चे की छाती को शनैः शनैः जबकि छाता फैल रहा हो, मला करे। (यह श्वास अन्दर जाने की युक्ति होगी)। इस प्रकार कुछ काल अन्दर वायु पहुँचाने के अनन्तर बच्चे के बाहु नीचे छाता के ऊपर इस प्रकार ले आओ कि कूँभियों से आगे के दोनों भाग एक दूसरे पर (जैसे किसी को आलिंगन किया जाता है) आ मिलें। इस समय बच्चे की बाहुओं से साथ ही थाड़ा मा शनैः २ छाता को सामने से और पहिलुओं की ओर से अन्दर की ओर पेट के ऊपर वाले भाग को नीचे की दशाओ। इस प्रकार करने से छातियों में आई हुई वायु बाहिर निकल जावेगा।

यह विधि एक मिनिट में १६ बार से अधिक नहीं करना चाहिये। कई अनजान इसको जल्दी जल्दी करने लग जाते हैं जो कि उचित नहीं। यह युक्ति व्यवहार में लाते समय बच्चे की दशा पूर्ण ध्यान एवं सावधानी के साथ देखते रहो और ज्यू ही बच्चे में श्वास आने का कोई चिह्न प्रतीत हो, इस की सहायता के लिये और प्रयत्न करो, न कि गिरती

पडने से पूर्व देख भाल कर ली जावे। बाद की अपेक्षा

कलाशो में निराश होकर श्वास न चाने की देख भाल में ध्यान रखो।

इन अयसर पर यह ही अच्छा रहा करता है कि थोड़े २ समय के बाद बच्चे का सिर नीचे करकर थ छुाती को थोडा दबा दिया जावे, ताकि यदि बच्चे के मुख या कण्ठमें पैली का जल या कोई जाला आदि थोडा-बहुत पसा हुआ हो ता निकल जावे और वायु की नालिकाएँ खाली हो जाए। यह काम तब तक, जब तक बच्चा पूरी तरह श्वास न लेने लग जाय, जारी रखना चाहिये।

कुछ वर्षों से लडन के हस्तालो में इस सात्वर्ष्य के लिये एक और सरल सी युक्ति पूर्ण सफलता से व्यवहृत हो रही है। नाडू काटा नहीं जाता, नासिका और मुख स्वच्छ करके बच्चे के सिर को बिस्तर के किनारे से नीचा करके बच्चे की छाता और समस्त शरीर को गर्म कपड़े में, जिसका ताप मान १०५ दर्जे फारन हाईट होता है, (बगैर पाना के) दबा दिया जाता है। जब हृदय जोर से धड़कने लगता है, तो बच्चे की नाभि के पाम नाडू में जीवन (चलता दिखाई देना) दृष्टिगोचर होने लग जाता है। इनके प्रताप होने के साथ नाडू को काट कर बच्चे को तय्यार पड़ी गर्भ वास्कट पहना दी जाती है।

नोट—फेफड़ों में से निकले हुए पानी के निकालने की सुविधा के लिये बच्चे के कंठ में पीछे करके रबड़ की एक विशेष बड़ी सूचिका (सूत्रा—Catheter), जिसके साथ (सूचिका की) वायु निकालने के लिये साथ ही रबड़ की मुष्टि (बल्ब—Bulb) लगी होती है प्रयुक्त होती है।

बच्चे के मुख और शरीर के श्वेत होने की दशा (दूसरी हालत) में बच्चे को कभी भी शीतल स्थान पर न रखो और न ही शीतल जल के साथ स्नान कराओ।

जब इस प्रकार के कृत्रिम श्वास द्वारा किसी बच्चे को सचेत



की गद्दीया प्रयुक्त होती हैं।

४—बच्चा हो चुकने के पश्चात् जननी को पहिलू के बल से सीधा पीठ के बल लिटा कर अपना बाया हाथ उसके उदर पर गर्भाशय के ऊपर वाले भाग (Fundus) पर जय तक औल बाहिर न आवे रखे रहो। इस से गर्भाशय के सकुचन आदि की दशा का पता लगता रहता है, गर्भाशय काबू रहता है और रुधिर अधिक नहीं निकलता।

## प्रजनन का तृतीय भाग

### THE THIRD STAGE OF LABOUR

बच्चा हो चुकने के पश्चात् प्रकृति के लिये एक और काम करना अभी शेष रह गया होता है। यह काम \*औल और पानी वाली खाली थैली का निकलना है।

यह सब कुछ बच्चा होते के साथ ही नहीं निकल आया करता, प्रायः यह पन्द्रह बीस मिनिट के पश्चात् निकलते हैं। जननी को, जो कि कितनी देर से पीड़ाएँ सहन कर रही होती है, प्रकृति की ओर से यह विश्राम

\*औल (Placenta) बच्चे को गर्भाशय के अन्दर माता

का समय मिल जाता है। इस अनुसार पर कोई विशेष जोर की पीड़ा नहीं उठा करती और न ही गर्भाशय में स्त्रिय उत्पन्न की हुई बाह्य कृत्रिम उत्तेजना के अतिरिक्त कोई अन्य प्रकट सकुचन दृष्टिगोचर हुआ करता है। यदि

के रक्त में से सीधी खुराक नहीं पहुँचती। इस का माध्यम एक विशेष अंग जिसको “ओल” कहा जाता है, होता है। “ओल” मास की एक बड़ी सी समतल और गोलाकार टिकिया सी होती है।

यह चौड़ाई में लगभग सात आठ इंच और भार में लगभग बच्चे का छुटा भाग होती है और गर्भाशय के अन्दर ऊपर की ओर चिमटी हुई होती है। इस के प्रधान ये कार्य हैं—



१—बच्चे के श्वास लेने के लिये फेफड़ों का काम देती है।

२—बच्चा अपनी खुराक माता के रक्त में से रेशों के द्वारा खींचता है।

३—बच्चे का मूत्र (बच्चा खुदा तत्व) “ओल” द्वारा ही वापस माता के रक्त के चक्र में पहुँचता और बाहिर निकलता है।

४—ओल बच्चे को गर्भाशय के साथ अन्दर जोड़े रखती है और कीटाणुओं (बैक्टीरिया) को, तिवाय उपद्रव के कीटाणुओं के बच्चे के अन्दर प्रविष्ट होने से रोकती है।

नोट—ओल के साथ कई विपरीत तत्व मात्रा की ओर से बच्चे के अन्दर प्रविष्ट भी हो जाते हैं। अतः इस का कुछ न कुछ विपरीत प्रभाव पहुँचाने का उत्तरदायी भी ठहराया जा सकता है।

होने के साथ ही साथ पता लगता रहेगा । इस की एक उचित विधि यूँ है कि हाथ की अंगुलिया नीचे को मुड़ी हुई और अगूठा अंगुलियोंसे ऊँचा रहे और करतल जननी के पावों की ओर फिरो हुई होवे । इस प्रकार हाथ रखने से जब गर्भाशय अन्दर को सकुचित होगा या रक्त के बहने और एकत्रित होते रहने से भारी (बढ़ा हुआ) होवेगा, तो करतल नीचे होने के कारण भट इसके आकार का पता लग जायगा ।

इस अग्रसर पर गर्भाशय की ऊपर से मलने की आवश्यकता नहीं । गर्भाशय को हिलाना एक प्रकार का अनावश्यक सकुचन उत्पन्न करना है, जिसके साथ कि औल अपने ठीक समय से पहिले थोड़ी थोड़ी पृथक् होने लग जाती है, जिस का परिणाम रक्त बहने लग जाना हुआ करता है । हो सकता है कि इस के साथ फ्लिन्ली या औल का कुछ भाग टूट कर अन्दर अटक जावे ।

नोट—रक्त रिसने का चिह्न रुधिर के बाहिर निकलने या गर्भाशय के स्थूल होने से पता लग सकता है । साधारण रक्त गर्भाशय से औल के पृथक् होने के कारण अग्रसर पड़ा करता है । इसका कारण रक्त की सूक्ष्म नाड़ियों का फट जाना है । इस का कोई भय नहीं । गर्भाशय के संकुचन से यह स्वयमेव दब जाती

हैं और रक्त बन्द हो जाया करता है। हा, इसका अधिक बहना हानिप्रद है और अन्दर कोई विकार हो जाने का चिह्न है। धाया के लिये आवश्यक है कि वह इस समय जननी की नाड़ी और मुखमण्डल का रंग सावधानी से देखे। नाड़ी की सुस्ती और मुखमण्डल का श्वेत होते जाना अधिक रक्त-पात का लक्षण है। कई बार रक्त किमी रुकावट के कारण बाहिर नहीं निकल रहा होता, अन्दर ही रुक रुक कर एकत्रित होता रहता है। इस दशा में गर्भाशय आकार में बड़ा होता जाता है। यदि धाया इसके स्थूल होने का अनुमान लगाने के लिये अपने आप को अयोग्य समझे, तो शनैः शनैः थोड़ी थोड़ी देर के बाद उदर को नीचे को दबा कर इस का पता करती रहे; परन्तु साथ ही यह ध्यान रखे कि दबाने का काम गर्भाशय के सकुचन के समय ही करे। सकुचन के पीछे दबाने से गर्भाशय के अपने वास्तविक स्थान से विचलित (उलट-पलट) हो जाने का भय है।

यदि उसके हाथ को गर्भाशय मोटा होता प्रतीत हो, तो फिर अगुलियों के पोंटो से शनैः दबाकर रक्त निकाल दिया करे। यदि रक्त

निकलता प्रतीत हो, तो भट्ट किसी विद्वान् डाक्टर को सूचना देवे।

२—धाया को यह अज्झी तरह समझ लेना चाहिये कि औल सदा गुप्तांग में से ही कटा कर निकाली जाती है, न कि गर्भाशय में से। यदि धाया गर्भाशय को दबा कर औल निकालेगी, तो इस के फट जाने का भय है और फट जाने से इसके किसी भाग के अन्दर रहे जाने का। इस दशा में गर्भाशय पूरा अपनी वास्तविक दशा पर संकुचित होकर नहीं आ सकेंगा। हो सकता है कि इसका अस्तित्व बाद में जननी के लिये दुःखों का कारण बने। अतः धाया के लिये आवश्यक है कि जब तक औल अलग न हो जावे तब तक किसी प्रकार का हस्तोच्चेप न करे अर्थात् प्रकृति के काम में दखल न देवे।

**औल पृथक् होने के लक्षण**

१—नाइ गुप्तांग के बाहिर अधिक निकला हुआ प्रतीत होता है। इसका पता नाइ को दो हुई सांठ से लगता रहता है।

२—गर्भाशय ऊपर को पेट की ओर चढ़ जाता है।

३—गर्भाशय गोलाकार से लम्बूतरा, छोटा, सख्त और ज्यादा चलेता मालूम होता है।

४—थोड़ा मामूली लह भी पड़ा करता है।

५—गर्भाशय में नाइ को ऊपर खींचने की शक्ति कम हो जाती है।

६—मामूली पीड़ा होती है।

औल निकलना या निकालना

बच्चा उत्पन्न होने के पन्द्रह बीस मिनटों के पीछे औल प्रायः अपने आप निकल आया करती है, उपरन्तु कई बार गर्भाशय सुस्त हो जाने के कारण स्वयं भी निकालना पड़ती है।

यदि गर्भाशय सकुचित न रहा होवे, तो हमको पायें हाथ की अंगुलियों के साथ शनैः शनैः (उत्तेजित करो) हिलोरा दो। ज्यों ही सुकड़ता मालूम होवे, अंगुलियों के साथ हमको नीचे और पीछे को दबाओ। इस युक्ति से औल अलग होकर गुप्तांग से बाहिर आ जावेगी, जो कि दाहिने हाथ पर या दोनों पर (यदि दूसरा हाथ अन्य किसी आदि के काम करने से खाली हो) ग्रहण की जा सकती है।

नोट—यदि इस अवसर पर गर्भाशय के सकुचित और नाइ की वृद्धि की ओर ध्यान रखा जावे तो औल पीनी मोरफी टेडी डिश (Enamel Kidney Dish) में ग्रहण की जा सकती है।

प्रायः औल के साथ ही पानी वाली खाली थैली भी आ जाया करती है। यदि यह साथ न आवे, तो इस को निकालने के लिये जन्दी नहीं करनी चाहिये। इसको गर्भाशय से पृथक् होने के लिये पर्याप्त समय देने की आवश्यकता है। पश्चात् सावधानी से औल को दोनों हाथों में पकड़ कर शनैः शनैः रस्मी की भान्ति तब तक जब तक कि यह बाहिर न आ जावे, बट देते जाओ। निकालने के लिये खींचने की मूर्खता भूल कर भी न करो। यदि वह अलग हो गई होगी तो स्वयं बटों के साथ बाहिर आ जावेगी। इस का भी विशेष ध्यान रखो कि औल का भार गुप्ताग के मुख के निरुद्ध ही सहारा रहे, ताकि इसके भार के साथ भी ऐंठन और रगड़ न लगे।

एक और युक्ति औल को बायें हाथ का सहारा दे कर दाहिने हाथ की दो (पहिली और दूसरी) अंगुलियों में मृदुता पूर्वक फिन्ली को पकड़ कर सावधानी से ऊपर और नीचे को खींच कर निकालने की सी है।

औल आदि सब कुछ निकल आने के पश्चात् स्वच्छ वस्त्र और लार्डसोल लोशन से जननी के गुप्ताग को अन्दर और बाहिर से पोंछो और सामने स्वच्छ कृमि रहित कपड़े की रुई दार गद्दी रख दो, ताकि रक्त इसमें

रचता जावे । इस गद्दी को अपने स्थान पर काष्ू रखने के लिये ऊपर एक हाथ लम्बे और बालिशत भर चौड़े कपड़े की दो तीन तह करके पेड़ के ऊपर लगोट की तरह बाध दो और जननी को नवीन बिस्तर निछा कर पीठ के बल सीधा लिटा दो और पेट पर डेढ़ बालिशत भर चौड़ी पट्टी लपेट कर पिन्नों से काष्ू कर दो और ध्यान रखो कि न तो यह अधिक बसी हुई हो और न ही इतनी ढीली होवे कि खिसक आवे । इस पट्टी के बांधने से गर्भाशय अपने स्थान पर रहता है, उलटता नहीं ।

नोट—बिस्तर बदलते समय जननी को स्वयं बिज्कुल नहीं उठना चाहिये । अच्छी युक्ति यह है कि दो या तीन सहायक जननी की चारपाई के दोनों ओर खड़े होकर आहिस्ता से जननी को अपनी बाहुओं के ऊपर उठाकर दूसरी चारपाई पर डाल दें ।

पट्टी बांधने के पश्चात् जननी को स्वच्छ पवित्र वस्त्र पहिना कर साफ बिस्तर पर डाल दो और उष्णता के लिये ऊपर कम्बल, लोई आदि डाल दो । यदि शीत अधिक हो, तो पिण्डलियों के निकट खड की या साधारण बोतलों में उष्ण जल डाल कर रख दो और उष्ण दुग्ध का ग्लास या चाय की प्याली पिला दो । यदि लेटने से जननी को मूत्र की हाजत प्रतीत हो, तो मूत्र



विशेष आवश्यकता नहीं। चीनी के बर्तन (Bed-Pans) या किसी अन्य बर्तन में लेटे लेटे ही करना दो।

इस अक्सर पर जननी को “एक्सट्रैक्ट अर्गट” (Ext Eargote) नामी अंग्रेजी औषधि देना (विशेषतः जब कि रक्त अधिक आ रहा हो) लाभप्रद हुआ करती है। डाक्टर लोग इस अक्सर पर प्रायः यही देते हैं। इस से गर्भाशय को संकुचन में सहायता मिलती है और रक्त अधिक नहीं पड़ता। इसके देने का सुस्वा यह है—

R/

Ext Eargote liquid	M 30
Quinine sulph	Gr 5
Acid sulph dil	M 7
Aqua	1 Oz

नोट—यह सुराक सप्ताह भर दिन में तीन बार देते रहो।

२—तीसरे दिन कैस्ट्रायल की एक सुराक अक्षय दे देना चाहिये।

इस समय जननी को पूरे विश्राम की आवश्यकता है। उसको विश्राम के साथ सोने दो और निकट से खबर-गुरत लेने या बधाई आदि देने वालों का हल्ला-गुल्ला हटा लो। आयागमन और बात-चीत से जननी का दिल धनराता है। प्रकट रूप में चाहे वह खिले मस्तक नाचें करती या हँस रही होती है, परन्तु हृदय में

वह खिन्ना करती है। इस लिये अच्छा यही है कि उस को प्रजनन की थकान उतारने और विश्राम के लिये पूर्ण रूपसे शान्ति स्थापित करके शयन करने दो और खिडकिया खोल कर ताजा वायु और प्रकाश का प्रग्रन्ध कर दो। यदि बच्चे अथवा माता की खबर के लिये एक दो स्त्रियों का पास बैठना आवश्यक हो, तो वह भी परस्पर जहा तक हो सके शनैः २ बातें करे। इस प्रकार जननी के कई घण्टे विश्राम कर लेने से रक्त पात का भय कम हो जाता है।

इस विश्राम का यह तात्पर्य न समझ लिया जावे कि बस जननी अब निष्कुल नीरोग और स्वस्थ हो गई है, नहीं, उसको अभी और दो तीन दिन पूरे विश्राम की आवश्यकता है—यहा तक कि उसको स्वयं सरकने और हिलने का भी निषेध है। इस समय मफाई आर ताजा पवन की विशेष आवश्यकता है—ज्यू ही मलिन वस्त्र देखो, परिमर्चित करा दो और बाह्य अंगों को लाईसोल लोशन से प्रतिदिन धो दिया करो।

## ओल और फिल्ली की देख-भाल

ओल और फिल्ली के निकल आने के पश्चात् जितनी जल्दी हो सके इनकी पूरे ध्यान पूर्वक देख-भाल

विशेष आवश्यकता नहीं। चीनी के तर्तन (Bed-Pans) या किसी अन्य तर्तन में लेटे लेटे ही करना ठीक।

इस अवसर पर जननी को "एक्सट्रैक्ट अर्गट" (Ext Largote) नामी अंग्रेजी औषधि देना (विशेषतः जब कि रक्त अधिक आ रहा हो) लाभप्रद हुआ करती है। डाक्टर लोग इस अवसर पर प्रायः यही देते हैं। इस से गर्भाशय को संकुचन में सहायता मिलती है और रक्त अधिक नहीं पड़ता। इसके देने का सुस्वा यह है—

R/

Ext Largote liquid	M 30
Quinine sulph	Gr 5
Acid sulph dil	M 7
Aqua	1 Oz

नोट—यह दुराक सप्ताह भर दिन में तीन बार देते रहो।

२—तीसरे दिन कैस्ट्रायल की एक दुराक अवश्य दे देना चाहिये।

इस समय जननी को पूर्ण विश्राम की आवश्यकता है। उसको विश्राम के साथ सोने दो और निकट से खबर-सुरत लेने या उधार्ड आदि देने वालों का हल्ला-गुल्ला हटा लो। आवागमन और वात-चीत से जननी का दिल घबराता है। प्रकट रूप में चाहे वह खिले मस्तक पातें करती या हँस रही होती है, परन्तु हृदय में

डाक्टर को बताए। यदि डाक्टर निकट न हो तो जननी की समस्त दशाया और नाडी की गति आदि कापी पर लिख रखे।

नोट-२. घर जाने के पश्चात् जितना जल्दी हो सके, धाया को आकर जननी की खबर-सुरत लेना चाहिये। १२ घण्टों से अधिक मिल्म तो किर्मा दशा में भी नहीं लगाना चाहिये। इस दूमरे फेरे में आकर उसे देखना चाहिये कि माता की मावारण स्थिति कैसी है, मूत्र आया है या नहीं, रक्त के दाग कैसे हैं, गर्भाशय की हालत कैसी है, नाडी ठीक गति कर रही है, ग्राम की क्या दशा है, शरीर उष्ण और पसीने वाला तो नहीं, निद्रा आई है या नहीं, छातियां दर्द तो नहीं कर रही? आदि।

इसी प्रकार उच्चे का पता करे कि नाडू में से रक्त तो नहीं निकल रहा, रङ्ग, दिल की धड़कन ठीक है, आँखें ठीक हैं, मोया है या नहीं, दूध ठीक खींचता है, मिर के ऊपर कोई सूजन आदि तो नहीं, मल-मूत्र ठीक आया है या नहीं, नाडू सूजा हुआ तो नहीं?

जाती मार और आदि को स्वयं ठिकाने लगा (दवा) जावे। यह इसका काम है। घर वालों को जननी भोजन सम्बन्धी भी समझा जावे।

के पास अग्रय ठहरना चाहिये, ताकि वह इस असें मे यदि कोई दुःग्द चिह्न—जैसा कि उच्चे के नाडू, से रक्त का निकलना, गर्भाशय मे रक्त के छिछड़ों का एकत्रित होकर थोड़ा थोड़ा ग्राहिर निकलना, जननी का दिल धमरा जाना, शीतल स्वेद ग्राना, अधिक रुधिर प्रपात्, नाडी का तीव्र गति करना आदि-दृष्टि गोचर हो, तो भट महायता दे सके । घर वालों को भी इस अवसर पर ध्यान रखने की आवश्यकता है कि वह स्त्रयं भी धाया को न जाने दें । जाते समय धाया का कर्त्तव्य है कि वह फिर सन्तोषार्थ जननी का नाडी परीक्षण करले । एक मिनिट मे ७२-८० बार नाडी की गति स्वास्थ्य का चिह्न हुआ करती है । यदि इतनी हो, तो धाया निस्सङ्कोच जननी को छोडकर जा सकती है, परन्तु यदि अधिक होवे, तो फिर जाना ठीक नहीं । सन्तोषार्थ तीन चार बार देखे और यदि निश्चय हो जावे कि नाडी तीव्र है तो फिर कारण ढूँढे और यदि स्त्रयं हटा सके तो अच्छा, नहीं तो डाक्टर की सलाह ले । इसी प्रकार दो तीन बार गर्भाशय पर भी हाथ रख कर इस बात की जाँच करे कि यह पहिले की अपेक्षा तनिक बजनी नजर आवे, तो

डाक्टर को बताए । यदि डाक्टर निकट न हो तो जननी की समस्त दशाया और नाटी की गति आदि कापी पर लिख रखे ।

नोट-२. घर जाने के पश्चात् जितना जल्दी हो सके, धाया को आकर जननी की खबर-सुरत लेना चाहिये । १२ घण्टों से अधिक ग्लिम तो निर्भी दशा में भी नहीं लगाना चाहिये । इस दूर फेरे में आकर उसे देखना चाहिये कि माता की माथारण स्थिति कैसी है, मूत्र आया है या नहीं, रक्त के दाग कैसे हैं, गर्भाग्न की हालत कैसी है, नाडी ठीक गति कर रही है, श्वास की क्या दशा है, शरीर उष्ण और पसीने वाला तो नहीं, निद्रा आई है या नहीं, छातिया दर्द तो नहीं कर रही ? आदि ।

इसी प्रकार उच्चे का पता करे कि नाडू में से रक्त तो नहीं निकल रहा, रक्त, दिल की धड़कन ठीक है, आँखें ठीक हैं, सोया है या नहीं, दूध ठीक खींचता है, मिर के ऊपर कोई सूजन आदि तो नहीं, मल-मूत्र ठीक आया है या नहीं, नाडू, सूजा हुआ तो नहीं ?

जाती बार और आदि को स्पष्ट ठिकाने लगा (दवा) जावे । यह इसका काम है । घर वालों को जननी के भोजन सम्बन्धी भी

मल कर आगे गताई विधि के अनुसार अंग्रेजी भावुन इस्तेमाल करके शीतोष्ण जल से स्नान करा देवे । प्रायः यह मैल कुचैल पहिले स्नान के साथ ही उतर जाया करती है । यदि कुछ कसर रह जाय, तो अधिक मलन की आवश्यकता नहीं, यह अपने आप इसी प्रकार दो तीन दिन तेल मल मल कर स्नान कराने से उतर जावेगी ।

नोट—कई स्त्रियाँ नन्हे के शरीर के ऊपर बंभन या फैंटे (मथे) हुए अण्डे मल कर भी यह चिकनाई उतारती हैं ।

सफ़ाई—सन से पहिले मुख की शुद्धि की जाय । धाया मुख शुद्ध करने के लिये अपने ३ गूठे के साथ की अंगुली पर स्वच्छ मलमल का डुकड़ा लपेट कर गोरक लोशन में भिगो भिगो कर माफ़ करें । कई नन्हों के मिर के बालों में भी चिकनाई चिमटी होती है । इमका उतारने के लिये बालों को शीतोष्ण तेल के साथ खुला तर करके पहिले कपड़े के साथ पोंछ ले और पश्चात् अंग्रेजी खरे भावुन के साथ धो देवे, परन्तु साथ ध्यान रहे कि सिर का पानी ओखो या मुह में न पड़े और कपड़ा अलग बर्ता जावे । इसी प्रकार ओखो, नामिका, कान आदि को भली भाँति पूर्ण ध्यान पूर्वक मलमल के

स्वच्छ दुरुद्ध के साथ माफ़ करके देख ले कि किसी में कोई जाला आदि अटका न रहे ।

**स्नान**—स्नान के लिये जल अधिक गर्म नहीं होना चाहिये । अधिक उष्ण या अधिक ठण्डा जल हानि-कारक है । पानी मट्टा मध्य (थोड़ा गर्म) होना चाहिये । इस से पहचान इसको हाथ की पृष्ठ पर डाल कर या बीच में बुझनी बुझने के कर लो, हाथों पर कभी भरना न करो । गर्म जल किसी चीज़ की चिलमची या किसी अन्य वर्तन में, जिस में कि उन्चे का धड़ इन मके, डालो और फिर आवश्यकतानुसार उष्ण जल ( साथ ही साथ परत करके ) थोड़ा थोड़ा मिलाओ ।

स्नान कराने से पूर्व साबुन, तैलिये, मलमल के दुरुद्ध, पाऊंडर, तेल आदि, जिस जिस वस्तु की जरूरत पड़ने की आशा हो, ममस्त पदार्थ कुर्सी और कुर्मी की पृष्ठ (ढाँह-ढासना) पर इस प्रकार जोड़ कर तरतीन बार रखो कि किसी चीज़ के पकड़ने या हूँडने में देरी न लगे, अर्थात् जिस चीज़ के वर्तने की पहिले आवश्यकता पड़नी होवे, वह मग से ऊपर या मन से आगे होवे ।

**स्नान कराने की विधि**—स्नान कराना प्रारम्भ

४६७ १०० दर्जे फारन हीट के बीच २ होवे ।



गर्दन को बायें हाथ और कुहनी का और पीठ को दाहिने हाथ का आश्रय देकर निकाले और इसको झट गर्म सूखे तौलिये में लपेट ले ।

नोट—यह सब काम जल्दी जल्दी किये जाना चाहयें ।

**शरीर सुखाना**—शरीर सुखाने के लिये नर्म बुरदार तौलिया या नर्म कपड़ा, जैसा कि मलमल, प्रयुक्त करो, परन्तु साफ करते समय मलो मत । कपड़े का डुरुड़ा शरीर पर रख रख कर दबा दबा कर सुखाओ । रगड़ने से बच्चे के कोमल शरीर को हानि पहुंचने का भय है ।

बच्चे की भुर्रियों और शिफनों को अच्छी तरह सुखाया जावे । यदि इन में सील रह जावे, तो मांस के गल जाने का भय है । बच्चे को पेट और छाती की ओर से उलटा कर पीठ को सुखाओ । यदि बच्चे को पूरे ध्यान के साथ सुखाया जावे, तो ऋपाऊडर मलने की विशेष आवश्यकता नहीं ।

१ पाऊडर—मैदा, जिंक आक्साईड, बोरिक्स ऐसिड तीनों को समान मात्रा में आवश्यकतानुसार मिला लो । जहां तक हां तक, ग्राम करके पाऊडर के प्रयुक्त करने से सकोच करो, क्योंकि पाऊडर के अधिक मलने से शरीर के शम रूप बन्द हो जाते हैं, जिससे कारण शीम रूपों में से अन्दर की मल, पसीना आदि पूरी तरह नहीं निकल सकता । हा, शरीर के किसी भाग के गल जाने की दशा में जरूर इसका व्यवहार किया जाता है—वह भी डाक्टर की सलाह से । इस मतलब के लिये किसी हुई इल्दी की काम में लाई जाती है ।

नोट पहिले दिन कठोर वस्त्र (ताँलिये आदि) के प्रयोग से जितना मसोच किया जावे उतना ही अच्छा है।

**पाऊडर मलना**—जब शरीर सूख जाय तो बच्चे के शरीर पर विशेषतः गर्दन के नीचे और बगलों, घुटनों के मध्य जहाँ झुर्रियों वाले स्थानों आदि पर अच्छी तरह, पर बहुत थोड़ा, मला जावे; विशेषतः स्थूल बच्चों की दशा में खास ध्यान देने की आवश्यकता है। यदि झुर्रियाँ गीली रही तो माम गलगल कर गहरे जल घन जायेंगे।

**नाइ**—नाइ को अच्छी तरह ध्यान पूर्वक सुरक्षित करने और पश्चात् इस पर पर्याप्त पाऊडर (पोरिक्स पैमिड) छिड़कने की आवश्यकता है, खास करके इस के मूल के निम्न।

नाइ के मरक्षण की एक अच्छी भाँति है कि सख्त मलमल का टुकड़ा (जिप्सो में उबाल कर कृमि रहित (Sterilized) लेकर उससे मध्य में से कैंची के साथ छिद्र को इस छिद्र में से निकाल कर कपड़े का उरु कर नाइ पर पाऊडर छिड़क दो।  
उसके दो नाइ के इर्द-गिर्द लपेट कर नाइ,

गर्दन को मायें हाथ और कुहनी का और पीठ को दाहिने हाथ का आश्रय देकर निकाले और हमको भट गर्म सूखे तौलिये में लपेट ले ।

नोट—यह सब काम जल्दी जल्दी किये जाना चाहयें ।

**शरीर सुखाना**—शरीर सुखाने के लिये नर्म घुस्-  
दार तौलिया या नर्म कपड़ा, जैसा कि मलमल, प्रयुक्त  
करो; परन्तु साफ करते समय मलो मत । कपड़े का टुकड़ा  
शरीर पर रख रख कर दबा दबा कर सुखाओ । रगड़ने  
से बच्चे के कोमल शरीर को हानि पहुचने का भय है ।

बच्चे की भुर्रियों और शिकनों को अच्छी तरह  
सुखाया जावे । यदि इन में सील रह जावे, तो मांस के  
गल जाने का भय है । बच्चे को पेट और छाती की  
ओर से उलटा कर पीठ को सुखाओ । यदि बच्चे को  
पूरे ध्यान के साथ सुखाया जावे, तो \*पाऊडर मलने की  
विशेष आवश्यकता नहीं ।

\*पाऊडर—मैदा, जिंक आक्साइड, बोरिक्स ऐसिड तीनों को  
समान मात्रा में आवश्यकतानुसार मिला लो । जरा तक हो सके, ग्राम  
करके पाऊडर के प्रयुक्त करने से सकोच करो, क्योंकि पाऊडर के अधिक  
मलने से शरीर के राम कूप बन्द हो जाते हैं, जिससे कारण राम कूपों में  
से अन्दर की मल, पसीना आदि पूरी तरह नहीं निकल सकता । हा, शरीर  
के किसी भाग के गल जाने की दशा में जरूर इसका व्यवहार किया जाता  
है—वह भी डाक्टर की सलाह से । इस मतलब के लिये किसी हुई इल्दी  
भी काम में लाइ जाती है ।

नोट पहिले दिन कठोर वस्त्र (ताँलिये आदि) के प्रयोग से जितना सकोच किया जावे उतना ही अच्छा है।

**पाऊडर मलना**—जब शरीर सूख जाय तो पच्चे के शरीर पर विशेषतः गर्दन के नीचे और उगलों, घुटनों के मध्य बत्ती भुर्रियों वाले स्थानों आदि पर अच्छी तरह, पर बहुत थोड़ा, मला जावे, विशेषतः स्थूल बच्चों की दशा में ग्वास ध्यान देने की आवश्यकता है। यदि भुर्रिया गीली रही तो मांस गलगल कर गहरे ग्रन्थ बन जायेंगे।

**नाइ**—नाइ को अच्छी तरह ध्यान पूर्वक खुरक करने और पश्चात् इस पर पर्याप्त पाऊडर (बोरिक्स एसिड) छिड़कने की आवश्यकता है, खास करके इस के मूल के निकट।

नाइ के संरक्षण की एक अच्छी बढिया विधि यह है कि स्क्व मलमल का डुकड़ा (जिमको उबलते पानी में उबाल कर कृमि रहित (Sterilized) किया गया होवे) लेकर उसको मध्य में से कैंची के माथ छिद्र करके नाइ को इस छिद्र में से निकाल कर कपड़े का डुकड़ा पेट पर रख कर नाइ पर पाऊडर छिड़क दो। पश्चात् कपड़े डुकड़े को नाइ के इर्ट-गिर्ट लपेट कर नाइ को

कर और स्तनों के कील निकाल कर ) लगा देना चाहिये । माता बच्चे को देख कर प्रमन्न होगी और पीछे व्यतीत प्रजनन के दुःख दर्द भूल जायगी । हमका यह तात्पर्य नहीं होता कि बच्चे को उम्र समय कुछ खुराक की आवश्यकता होती है, या उसको हमसे कोई खुराक मिल सकती है, हमका प्रधान तात्पर्य यह है कि इस समय माता की छातियों ( स्तनों ) में एक ग्लाम मलाई जैसा छिड़ी वाला पानी ( Colostrum ), जो कि बच्चे की खुराक का सत्त्व है, हुआ करता है । यह चाहे पहिले ४४ घण्टा में आता तो कठिनता से एक दो छोटे चमच भर ही है, परन्तु बच्चे के हक में हमका एक एक निन्दु

---

\*बच्चे को, इस अवसर पर कोई अथवा खुराक देने की आवश्यकता नहीं । कह श्रिया और घाया बच्चे को इस समय गुह और अजवायन की घुट्टी देती है । यह भारी मूर्खता है । इसके साथ घुट्टी देने वाले के कई बिगैले कीटाणु कोमल बच्चे के अन्दर चले जाते हैं । बाहिर की खुराक देना मूल है, परन्तु हा, यदि बच्चा पहिले दो दिनों में बे-आराम, चिडचिडा और देवने में व्याप्त प्रतीत होवे तो हम दश में उसको दो एक चमचे उगला हुआ 'शीताणु' ( माता के प्राकृतिक दुग्ध जितना गर्म—१०० दर्जे फार्न हीट ) पानी पिलाने की आवश्यकता है । यह पानी दूध पिलाई की तरह चाय के एक छोटे चमचे से शुरू करके चाय के बड़े चमचे तक बढ़ाया जा सकता है, परन्तु स्मरण रहे कि यह पानी भी दूध पिलाई की तरह समय पर ( प्रत्येक तीन या चार घंटे के बाद ) दूध पिलाने के समय ही दिया जाय, यह नहीं कि जब दिल में आया, दे दिया ।

राम ग्राह्य हैं। इस क साथ उच्चे का पाखाना, जो कि इस अवसर पर आना आवश्यक होता है, आ जाता है। माथ ही इसके साथ उच्चे के पाचन में महायता मिलती है। इसके अतिरिक्त दूध चुघाने का स्वाम लाभ यह है कि उच्चे के मुँह में स्तन डालने और चुघाने से स्तनों का डोडियाँ खड़ी हो जाती हैं और माता के गर्भाशय के सकुचन में महायता मिलती है। माथही उच्चा दूध चुघाने का बग सीखता है और उससे पता लगता है कि आतिया किस प्रकार दूध ढिगा करती है।

नोट—उच्चे के अच्छी तरह दूध न चुघ सकने की जिम्मेदारी प्रायः धाईयो के सिर द्रुया करती है। यही असाधनी करके उच्चे को माता के स्तनों के माथ शीघ्र नहीं लगाती।

मल, रुट्टी—पहिले गारह घण्टो के बीच बीच एक बार बच्चे को मल आना जरूरी है। यदि न आवे, तो उच्चे के मल त्याग की नाली को ध्यान पूर्वक देखो कि कहीं बन्द तो नहीं। यदि बन्द होवे तो डाक्टर को सूचना दो। ठीक होने की दशा में चिन्ता की आवश्यकता नहीं, प्रकृति स्वयं ठीक कर देगी। इस समय उतावले होकर मल ले आने के लिये 'कैस्टर आयल' आदि देने की जरूरत नहीं। माता का दूध ही इस अवसर पर रचन का

गृहो और ग्रामो मे प्रायः यह व्यवहृत होते हैं । स्वतन्त्र देशो मे इन के म्यान पर सुत्रिधा के लिये कपड़े को निम्नोण काटकर जापिये की तरह नच्चे को बाध दिया जाता है । (इस को 'नेपकिन' (Napkin) कहा जाता है) । हमारे देश मे भी इस के प्रयोग की रीति प्रचलित होती जा रही है । इन के वर्तते समय भी आवश्यक है कि यह भी कोमल वस्त्र के हो और इन के प्रयोग मे भी इन उपरिलिखित पोतडो वाले सरक्षणो की ओर ही ध्यान रखा जाय, ताकि यह नच्चे के लिये सुखदाई मिद्ध हो । इस से पृथक् ध्यान योग्य यह बात है कि यह कसे हुए न हो और न ही गांठें दी जायें । माधारण नियम इन के किनारो को पिन्नो (सेफटी पिन्नो) से जोड़ने का है, पर इस मे नच्चे को पिन्नो के चुभने का भय रहता है । इन को मूत्र से गीला होने से बचाने के लिये मामने की ओर यदि फलालैन के एक छोटे टुकड़े की तीन चार तह करके कपड़े को तागे से मी दिया जावे, तो और भी अच्छा रहेगा । आवश्यकता पड़ने पर यह झट बदला जा सकता है, परन्तु इस मे तनिक परिश्रम करना पड़ेगा ।

कई लोग कपड़े के म्यान पर रजड के जाधयो का प्रयोग करते है । इन के अधिक व्यवहार से मकोच रखा जाय, तो अच्छा रहेगा ।

**मूत्र**—नवजात शिशु का मूत्राशय (ममाना) मूत्र से परिपूरित होता है और वह जन्म से कुछ घण्टे पश्चात् ही पेशाब आकर ग्वाली हो जाता है। यदि बालक हा और पेशाब न करे तो उसकी मूत्र-नालिका ध्यान पूर्वक देखो। हो सकता है कि उसका मुख बन्द हो और थोड़े अपरेशन (गन्ध चिकित्सा) की आवश्यकता हो। इस दशा में डाक्टर को सूचना दो।

यदि सब कुछ ठीक हो और बच्चा चौबीस (२४) घण्टों में फिर भी पेशाब न करे तो वह बे-आरामी और पीड़ाओं के कारण होगा। इस दशा में किसी स्वच्छ वस्त्र को पानी में भिगो भिगो कर और निचोड़ कर उष्ण जल का मेंक उठर तथा मूत्राशय पर करना लाभ-प्रद हुआ करता है। यदि इस प्रकार करने पर भी पेशाब न आवे, तो एक गुले घर्तन में गर्म (सह) पानी डाल कर बच्चे को इसमें नाभि तक डुबोकर बिठा दिया जाये। इस प्रकार करने से प्रायः पेशाब पानी में ही आ जाया करता है। अतः बच्चे की मूत्र नालिका को ध्यान पूर्वक देखते रहना चाहिये। यदि फिर भी न आवे, तो डाक्टर को सूचना दो, स्यात् वह स्रव (स्रचिका) के साथ आकर मूत्र निकाले।

**रुदन**—जन्म के पश्चात् बच्चे का थोड़ा रोना



सप्तमासिक (अपरिपक्व) बच्चे के पालन के लिए निम्न लिखित बातें विशेष ध्यान रखने योग्य हैं—

१-उष्णता—कपड़ों और बच्चे के इर्द गिर्द वायु की ।

२-उचित पुराक—विशेषतः माता का दुग्ध यदि प्राप्त हो सके ।

बिह्व—बच्चे के तन पर भुरियां, कोमल रोम आदि चौड़ी रेखाएँ होती हैं । भुरियों का कारण चर्मी की न्यूनता हुआ करता है । इसकी टैम्परेचर (प्राकृतिक उष्णता) कम हुआ करती है, जिसके कारण शीत हवा पर शीघ्र प्रभाव कर जाता करती है । इस कारण बच्चा अपने वास्तविक भार से कुछ भारी होने के कारण शीघ्र इसका बोझ नहीं सहार सका करती । बच्चा रोता-ग्राहिस्ता है, निद्रा बहुत आती है और दुग्ध अच्छी तरह नहीं खींच सकता ।

संरक्षण या प्रवन्ध—इस प्रकार के बच्चे को जन्म लेते के साथ ही भट गर्म बन्धान पहिना दो, या किसी गर्म कपड़े या ऊन में लपेट लो । इसे नहलाना अत्यन्त निषिद्ध है । हा, शरीर पर तेल मलने में कोई हानि नहीं । इस को गर्म कपड़े पहिना कर रखो और

पहिनाने के लिये कोट भी तरह सामने बटन लगे हुए हों। इन ममस्त सरत्तणों का तात्पर्य बच्चे को उष्णता पहुँचाना है।

इस प्रकार के बच्चे को जन्म के पञ्चात् पट्टी कम कर नहीं बाधनी चाहिये। माधारण उष्णता के लिये यदि बच्चे की पीढ़ी या टोकरी अग्नि के समीप रहे तो अच्छा रहेगा, पर बड़े नार अग्नि की पूर्ण सावधानी नहीं हो सकती, इस लिये यदि विस्तर में ही इस के स्थान पर उष्ण जल की गीतलें आवश्यकतानुसार रख दी जायें, तो और भी अच्छा रहेगा। बच्चे को गर्म कपड़े के साथ ढाप रखो, परन्तु कपड़े भारी न हो, हल्के और छिद्रों वाले होना चाहिये। पीढ़ी को पुरन के भाँके से आवरण लटका कर बचा रखो। कमरे के रोशनदान खुले हों और टैम्परेचर ७०-७५ दर्जे फारन हीट होवे (विस्तर की टैम्परेचर ६० दर्जे से अधिक न होवे)। इसकी ठीक देख भाल के लिये यदि बाजार से खास थर्मामीटर, जिसमें दर्जे ६० से अधिक न हों, मगरा लिया जावे, तो बहुत अच्छा रहेगा। यदि थर्मामीटर न मिले तो स्वयं ध्यान रखो कि कमरा उष्ण है और विस्तर थोड़ा गर्म। यदि यह सब कुछ ठीक रहे, तो हो सकता है कि बच्चा अपनी प्राकृतिक (नार्मल) टैम्परेचरपर था

का तेल ( Caster oil ) ( जो कि अंग्रेजी औषधि विक्रेताओं से आम मिल सकता है ) देना लाभ प्रद हुआ करता है ।

बच्चे के शरीर पर एक दिन छोड़ कर शनैः शनैः थोड़ा जैतून का तेल मलो । इस से एक तो बच्चे के पट्ठों को शक्ति आवेगी, दूसरा यह थोड़ा रोम कृपों के मार्ग से चर्म में रिसकर कर भोजन का काम देगा ।

बच्चे का रंग, श्याम, नाड़ी और टैम्परेचर की प्रतिक्षण सुधि रखो कि क्या स्वास्थ्य वृद्धि पर है या किम दशा में ? बच्चे का भार जब तक साढ़े चार या पाच पौंड का न हो जावे, उमरों कभी भी पानी में डुबकी न लगवाओ और न ही स्नान कराओ । इसकी परीक्षा का कभी साहस न करो, नहीं तो बच्चे का शरीर शीत से सकुचन खा कर कठोर हो जावेगा । स्वास्थ्य ठीक हो आने पर शनैः शनैः बच्चे की चारपाई के निकट से कृत्रिम उष्णता (अंगीठी) कम करो । इसी प्रकार बच्चे को खुराक देने का समय और खुराक का परिमाण भी ज्यूं ज्यूं बच्चे की शक्ति और पाचन बढ़ता नज़र आवे, बढ़ाते जाओ ।

नोट—दुर्भाग्य से बच्चे की निर्मलता का प्रधान कारण माता के दूध का पूरा न मिलना हुआ करता है ।

माता के दुग्ध को उढ़ाने के दग, जो कि आगे दूध पिलाई के घृत्तान्त भ मत्ताए गए ह, का व्यग्रहार करके दुग्ध दृष्टि का यत्न करो ।

## चालीसा

### प्रसूति-समय तथा संरक्षण

*The Puerperium*

समय—

गिशु प्रजनन से प्रारम्भ हाकर माता के प्रजन्नेन्द्रियो के अरनी वास्तयिक दशा पर आने तक के समय को प्रसूति समय म्हा जाता है । यह प्रायः डेढ़, हद्द दो मास (६ से ८ सप्ताह) होता है, परन्तु कई जननियों को—जिन्हें दुर्भाग्य से स्वयं परिश्रम करके रोटी कमाना होती है, या एकाकी होने के कारण घरो के काम धन्धे स्वयं सम्भालना पडते हैं, यह समय बहुत ही कम प्राप्त होता है ।

संरक्षण—

प्रसूति समय जननी में यह तीन :—(१) गर्भाशय का सकुचन, (२) रक्तपात, (३) स्तनों में दुग्ध का उतरना, विशेष शारीरिक परिवर्तन हुआ करते हैं । इन में विकार या अनियमितता के हो जाने में जननी को

गर्भाशय का निचला भाग कोमल और ऊपर वाला भारी हुआ करता है, जिस के कारण ऊपर वाला भारी सिरा सुविधा पूर्वक पीछे फिर सकता है । यदि यह दशा हो जावे, तो गर्भाशय के न सिकुडने के कारण मुख खुला रहता है और रुधिर बन्द होने में नहीं आता । इस से जननी को बहुत तकलीफ और बे-आरामी होती है । कई बार गर्भाशय को अपनी वास्तविक स्थिति पर ले आने के लिये ऑपरेशन (चीरफाड़) करना पड़ता है ।

यदि यह इसी प्रकार स्थित रहे तो जननी को श्वेत जल पड़ने लग जाता है, ऋतु धर्म आने में कठिनता हो जाती है और वह भविष्य के लिये मन्तान के लिये तरसती रहती है । इस दुःख से बचने का बड़ा सरक्षण प्रजनन के पश्चात् कुछ दिन (कम से कम दस दिन) पूर्ण विश्राम है ।

मूत्राशय या मल की बृहद् आन्त्र (रैक्टम) का भरे हुए होना (मूत्र या मल का न आना) गर्भाशय के संकुचन में रुकावट डालता है । इनका खाली रहना भी जरूरी हुआ करता है । इसके सम्बन्ध में पूर्ण परिचय आगामी पृष्ठों में मूत्र तथा मल के संस्क्षण में पढो ।

गर्भाशय के संकुचन के लिये बच्चे को अपनी छाती के साथ लगाना (दूध पिलाना) बहुत मदायता करता है ।

इसलिये जरूरी है कि जितना जल्दी हो सके, बच्चे को छातियों में से दुग्ध पिलाना शुरू कर दिया जावे। इसके सम्बन्ध में नियम और रीति आगे पढ़ो।

## रक्तपात या लोक्रिया—Lochia

बच्चा होने के पश्चात् आँल के गर्भाशय से पृथक् होने वाले स्थान में से गर्भाशय के सङ्कुचन समय रक्त निकला करता है। इसको अंग्रेजी में 'लोक्रिया' कहा जाता है। इसके सुले निकास के लिये आवश्यक है कि जननी बिस्तर पर लेट कर गुप्ताग में से इसके लिये सुला मार्ग तय्यार करे।

पहिले एक दो दिन स्वच्छ रुधिर, जिसमें भिल्ली का कोई कोई चीथड़ा और पट्टों की रगों के टुकड़े मिले होते हैं, निकलता है। तीसरे दिन इसमें अधिक चीथड़े होने के कारण इस का रंग सुरुज से गुलाबी में परिवर्तित हो जाता है। छठे दिन के पश्चात् लहू और चीथड़ों की प्रकृति में परिमर्चन हो जाने के कारण इसका रंग भूरा हो जाता है और बाद में शनैः शनैः बिल्कुल श्वेत (कक्का) हो जाता है। खास लहू तो छठे दिन पडने से बन्द हो जाता है, परन्तु कक्का पानी बादमें भी आठ दस दिन तक पडता रहता है। माघारण दशा में यह पहिले सुल कर आया करता है और बाद में

छटांक पानी में धोलकर पिलाने से दो तीन पानो जैसे पतले दस्त आवेंगे । जुलाब के अतिरिक्त किमी स्थूल वस्त्र ( लिएट Lint ) के ऊपर “बेला डोना ग्लीसरीन” ( Liniment Belladonna ) लगा कर स्तनों पर रख कर पट्टी बांध देना भी दूध सुखाने में सहायता करता है; परन्तु यह औषधि उस समय लगाना चाहिये, जब कि बच्चा मर गया होवे, नहीं तो छाती वाले पम्प ( Breast Pump ) के साथ दूध निकाल देना चाहिये । पतला, नर्म और रसदार भोजन देना बन्द कर दो । दूध की जगह अण्डा, केमल चावल, या योई और उचित भोजन दो ।

इसी अग्रसर पर स्तनों को नर्म करने की आवश्यकता सबसे जरूरी है । यह गर्म पानी की टकोर और तेल की शनैः शनैः मालिश करने से प्रायः नर्म हो जाते हैं । टकोर के समय स्तनों की डोडिया ( नूनिया ) और उनके साथ लगता काला घेरा नगा होना चाहिये । यह टकोर प्रति दो दो घण्टे के पश्चात् आधा या सारा दिन या जितनी आवश्यकता प्रतीत हो, जारी रखो । स्तनों के कोमल हो जाने पर स्तनों में से\* “ब्रैस्ट पम्प” ( Breast

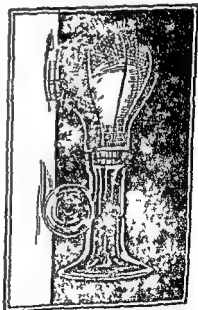
---

\*“ब्रैस्ट पम्प” ( Breast Pump )—छातिया में से दूध निकालने का पम्प ) यह स्तनों में से दूध चूने का यन्त्र है । जब स्तनों में बच्चे के पीने से दूध ज्यादा होवे या स्तनों के जख्मी होने और बच्चे के दूध न पीने के कारण स्तन सूज गये हों या दूध बच्चे को अनुकूल न आता हो या

Pump) के साथ थोड़ा सा दूध निकाल देना चाहिये, या बच्चे को छार्ती के साथ लगा कर दूध चुँघा देना चाहिये। दूध के निकलने से या बच्चे के चूँघ लेने से माता को आराम आ जाता है।

ब्रैस्ट पम्प के न मिलने या हाथ से दूध न बूँध जा सकने की दशा में सोडा वाटर की खाली बोतल से भी "ब्रैस्ट पम्प" का काम लिया जा सकता है।

दुर्भाग्यवश बच्चा हरगजमादा गया हो, यह पम्प प्रयुक्त होता है। इसकी आकृति सामने है। अगला भाग काच का है और पिछले हिस्से पर रबर की एक पानी मुठ लगी हुई है। प्रयोग समय मुठ को दबा कर आर अन्दर की वायु निकाल कर भूँट ही स्तन के ऊपर लगा दिया जाता है। इस समय इसका मुँह पर थोड़ी सा बैजलीन मल लेनी चाहिये। आदर से वायु के निकले होने के कारण स्तन में से दूध निकल निकल कर नीचे के गाली गाले में एकत्रित होना रहता है।



नाट-यदि दूध चूँघकर बच्चे को पिलाना होता है तो इसको गर्म उबलते हुए पानी से पहिले अन्दर बाहिर से शुद्ध करलो और प्रयोग के पश्चात् धोरक लोशन में डाल रखो।



बोतल में तीन चौथाई तक गर्म पानी भर कर बोतल का मुँह ग्लैसरीन और पानी से चुपड दो । तत्पश्चात् स्तन की डोडी बोतल के मुख में डाल कर बोतल को स्तन के साथ लगा दो । बोतल के अंदर वाले पानी के ठण्डा होने पर (अन्दर की वायु के सकुचन और बाहर की वायु के दबाव से) बोतल स्तन के साथ चिमट जायगी और स्तन को बोतल के अन्दर से खिंचाव पड़ेगा, जिससे स्तन में से दूध निकल निकल कर बोतल में गिरता रहेगा । इस प्रकार यह बोतल ही 'ब्रैस्ट पम्प' का काम सिद्ध कर देगी ।

नोट—बोतल को स्तन के साथ लगाते समय इस बात का खास ध्यान रखो कि बोतल का मुँह बहुत गर्म न होवे । यदि आवश्यकता प्रतीत हो, तो पानी से ठण्डा कर लिया जावे ।

स्तनों में कठोर और कठिन स्थान की टिककी बन जाने का भय है, अतः यदि शनैः शनैः नीचे की ओर से प्रारम्भ करके ऊपर डोड़ियों तक गर्म तेल की मालिश की जावे, तो प्रायः यह गिन्टिया ठीक हो जाती है, परन्तु साथ यह शर्त है कि मालिश पूरी सावधानी के साथ शनैः शनैः की जावे । जोर की मालिश करने से स्तनों में उलटा फोड़े बन जाने का भय है ।

## साधारण संरक्षण

बच्चा जन चुरने के पश्चात् माता को भट विथाम पूर्वक चारपाई पर डाल कर उसके गुप्तांग के सामने कृमि-रहित गर्म रुई की एक गद्दी (पैड-Pad) सेंक के लिये रख दो । इस टक़ोर से प्रजनन ( विशेषतः पहिलेठी के बालक की दशा में ) के कष्टों का आराम आ जावेगा ।

विस्तर स्वच्छ और समतल ( चारपाई कमी हुई ) होने और नीचे कोई कठोर चीथड़ा या बस्त्र न होवे । जननी के गुप्तांग और उसके माथ लगते भाग को लार्ड-मोल लोशन, उष्ण जल और मायुन के साथ धोकर पोंछ डालो और दिन रात ( २४ घण्टों ) में त्रिपैले कृमियों से बचाने के लिये चार पांच बार बोरो । यह सावधानी इतनी आवश्यक है कि जब जननी टट्टी या पेशाब करे, तब भी यह स्थान लोशन के साथ धो दिये जावे ।

प्रथम दो तीन दिन जननी को बहुत मल पडा करती है । इसको चूमने के लिये जननिय गुप्तांग के आगे कपड़े का चीथड़ा रख लेती है, या लगोट बांध लेती है । इस समय आवश्यक है कि आगे गन्दे और मैले वस्त्र या चीथड़े न रखे जाय, प्रत्युत इनके स्थान पर स्वच्छ रसा के डुकड़े, जो पहिले ही भली भाँति धोकर और जल में उबालकर मि रहित कर रखे हों, प्रयुक्त किये जाय । प्रथम दो ती-

इसके अतिरिक्त छातियों में दूध उतरने से छातियों का भारी और कठोर होना भी ( विशेषतः जबकि वे कामल हों ) ज्वर का कारण हुआ करता है। इस दशा में छातियों को नर्म और खाली रखने की आवश्यकता है। नर्म रखने के लिये तेल की शनैः शनैः मालिश और गर्म पानी की टकोर करो और खाली रखने के लिये घघे को दुग्ध चुंघाओ या दूध चू छोड़ो। कब्ज के साथ भी ज्वर हो जाता है, जो अनीमा करने से प्रायः कम हो जाता है।

ज्वर का प्रारम्भ से ही पता रखना आवश्यक है। धाया के लिये जरूरी है कि यदि वह लिखी पढ़ी हो, तो नित्य दोनों समय नियम पूर्वक ठीक समय पर जननी की टैम्परेचर का पता करके लिखतो रहे। अच्छा हो कि वह इस तात्पर्य के लिये एक तालिका ( Temperature Chart ) तैयार करके दोनों समय भरती जावे। यदि धाया स्वयं न लिख सके और घर वाला लिखा-पढ़ा हो, तो यह काम उसके हवाले कर देवे। इस का विशेष लाभ यह हुआ करता है कि डाक्टर ज्वर के न्यूनाधिक होने से रोग का कारण ढूँढ सकता है। कई बार इसके मालूम करने में असावधानी बर्तने से जननी को सर्दी, जुकाम या कण्ठ के कष्ट और ज्वर के आरम्भ होने का समय पर

पता नहीं लग सका करता, जिस के कारण वह ज्वर का कारण ठूँढ़ने में अममर्थ रहता है ।

नोट—घाया या डाक्टर की बुद्धिमत्ता इसमें है कि वह इस अक्सर पर ज्वर का कारण ठूँढ़ने के लिये सदा विपले कीटाणुओं के प्रभाव को समझ रखें, विशेषतः जब कि अन्दर ज्वर हो, या डाक्टर ने ऑपरेशन करके घावा निकाला, या घाया ने छूत-छात का विचार न करके गन्दे और मलिन हाथों से अन्दर छेड़ छ्छाड़ की होवे ।

स्मरण रहे कि टैम्परेचर देखने के लिये थर्मामीटर घटिया और ठीक काम देने वाला प्रयुक्त किया जावे; घटिया मिश्राम के योग्य नहीं होता । साथ ही ध्यान रहे कि जब जननी ने कोई गर्म पुराक दूध, चाय आदि पी होवे, तो भट ही मुख द्वारा टैम्परेचर न देखो, कुछ समय ठहर कर देखना चाहिये ।

नोट—इस टैम्परेचर की वृद्धि के सम्बन्ध में लण्डन के डाक्टरों की एक कमेटी (Central midwives board) की यह सम्मति है कि यदि जननी को टैम्परेचर बढ़कर प्रथम २४ घण्टों में १०० दर्जे फारन हीट तक हो जावे और साथ ही नाडी भी तीव्र रहे प्रथम तीन दिवस, सिवाय

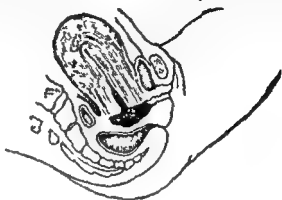
नामी रोग ( जिसमें जननी की नाईं टांग सूज जाती है ) का प्रारम्भिक चिह्न हो ।

## प्रसूति के दिनों में जननी की बैठक—

प्रथम दिवस जननिया प्रायः सीधा पीठ के बल लेटा करती है । इस दशा में गर्भाशय का ऊपर वाला सिरा ऊंचा और नाली नीचे होती है, जिस से गर्भ-भाग में गन्दा और मैला पानी सुविधा पूर्वक निकल सका करता है । अतः जननी के लिये उचित है कि जितना बढ़ कर सके, इस प्रकार अधिक लेटने का यत्न करे कि जितना सिरहाणा ऊंचा रहे; परन्तु यदि इस दशा में अधिक लेटने से न सो सके तो फिर वह जिस प्रकार अपना विश्वास समझे, करे, क्योंकि लेटने की सावधानी की अपेक्षा उस को निद्रा आना आवश्यक है । पहिले कुछ दिनों के पश्चात् यदि उसका चित्त करे तो दो तीन तकियों के आश्रय दिनमें विशेष नियत समय थोड़ी देर के लिये बैठ सकती है ।

प्रजनन के पश्चात् भट ही पार्श्व के बल लेट जाने से गर्भाशय के ऊपर वाले भाग के भारी होने और उदर के दिल्क आने से रुधिर निकलने की खास नाली रुक

जाती है, जिसके कारण गन्दा रक्त (लोफिया-Lochia) गर्भाशय या गुप्ताग के ऊपर वाले भाग में (जोकि पहिले ही टेढ़ी नाली है) एकत्रित हो जाता है और आगेरुला नहीं निकल सकता। (देखो चित्र)। इस में गाढ़ी जगह रुका हुआ लोफिया उता रही है।



रुका हुआ लोफिया

माता के लिये लेटने की ठीक रीति यह है कि वह छाती के नीचे तकिया रख कर दिन में एक दो बार घटा भर के लिये उन्टी (छाती और पेट के बल) लेटा करे। इस प्रकार लेटने से गन्दा रक्त सुविधा पूर्वक निकल जायेगा और गर्भाशय के भारी भाग के आगे को हो जाने से रक्त के पीछे मुडने की रोकमें सहायता मिलेगी, जिसके कारण रक्त पीछे गर्भाशय में नहीं जा सकेगा।

मूत्र-प्रजननानन्तर जननी को प्रायः मूत्र की भी हुआ करती है कि प्रजनन की

पेशाब निकालने की सूचिका कैथीटर (Catheter) के साथ पेशाब निकाल दिया जावे ।

नोट—यहां यह स्मरण रहे कि जब तक विशेष आवश्यकता न प्रतीत हो, व्यर्थ सूचिका की छेड़ छाड़ न करो । पहिले एक दो दिन तो इस का भी कोई विशेष भय नहीं, परन्तु दूसरे दिन के पश्चात् जब गन्दा पानी पड रहा होवे, आधक सावधानी की आवश्यकता होती है । इस समय अन्दर विपैले कीटाणुओं के प्रभाव कर जाने का भय है । यदि विशेष आवश्यकता प्रतीत हो भी तो सुए का प्रयोग एक बार ही करो । बारबार ठीक नहीं होता ।

जब एक बार पेशाब निकाल दिया जावे, तो फिर जननी को परामर्श देने की जरूरत है कि वह अब स्वयमेव रुई गार पेशाब करने का यत्न करे । यदि फिर भी पेशाब रुल कर न आवे, तो अपने डाक्टर से पूछो ।

नोट—चौथे दिन के पश्चात् जननियों को कब्ज की आम शिकायत रहती है । इसका कुछ कारण शिशु प्रजनन के समय के आने पर कैस्टरआयल ( जिसके प्रभाव के पश्चात् कब्ज का हो जाना अनिवार्य होता है ) का लेना और कुछ प्रजनन में गुदों और पत्तीने के

मार्ग से पानी का निकल जाना रुकना करता है ।

पाखाना लाने के लिये बच्चा होने से दूसरे दिन के मापं या तीमरे दिन की प्रातः को जननी को अवश्य एक आंग या अड़ाई तोले ( दो बड़े घमच ) केस्टर आयल देने की आवश्यकता है । कड़ियों को यह देने से पहिले ही पाखाना आ जाया करता है; परन्तु यदि जननी को शिशु प्रजनन से पहिले भी कज्ज की शिकायत होवे तो इस अवसर पर अनीमा कर देने की भी कोई हानि नहीं ।

प्रवृत्ति समय लेटे पड़े रहने से जननियों को प्रायः कज्ज हो जाया करती है, जिसके कारण बहुत सी जननियों को पाखाना लाने के लिये प्रति दूसरे दिन अनीमा करने की आवश्यकता रहती है ।

जुलाबों से प्रायः बच्चे को भी दस्त आने लग जाते हैं । इसलिये बच्चे को तकलीफ से बचाने के लिये अच्छा है कि जुलाबों की जगह "लिक्विड पैराफीन" ( Liquid Paraffin ) नामी अंग्रेजी औषधि ( जिसका बच्चे के स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ने का कुछ भय नहीं ) दी जावे, परन्तु यह एक तो तनिक खर्च वाली वस्तु है

---

\*देखने में आया है ( परन्तु कारण का ठीक पता नहीं ) कि जननियों के पूरा जुलाब लेने पर भी बच्चे के स्वास्थ्य पर कुछ प्रभाव नहीं पड़ता ।



माता की पाचन शक्ति को विकृत करने वाली हैं ) का व्यवहार है ।

माता को रात्रि के सोते समय (दस बजे के लगभग) बच्चे को अन्तिम बार दूध पिलाने से पूर्व या पश्चात् कोई नर्म सी थोड़ी सुराक देने की आवश्यकता है ।

**निद्रा**—प्रसूति समय जननी को अच्छी निद्रा पडने की आवश्यकता है । इसलिये जब जननी प्रजनन से पूरी तरह आराम से निपटले, तो जितना शीघ्र हो सके, उसके लिये शान्ति र्त्ता कर उसके मोने का प्रबन्ध करो । चाहे अधिकतर जननिया प्रजनन के पश्चात् सो जाती हैं और समस्त प्रसूति समय उनको निद्रा भी पडती रहती है, फिर भी उन्हें परामर्श देने की जरूरत है कि विश्राम की की खातिर वह अग्र्य दिन में मध्याह्नोत्तर घण्टे दो घण्टे के लिये निद्रा कर लिया करे ।

**बे-आरामी का कारण प्रायः सम्बन्धी होते हैं, जो जननी के पास आ आ कर यू ही व्यर्थ गर्पे मारा करते हैं । जितना हो सके, जननी को विश्राम करने दो ।**

कई बार प्रजननानन्तर निद्रा के न आने का कारण प्रजनन की पीडाएँ हुआ करती हैं और कई बार विषम ( मौसमी ) ज्वर ।

यदि निद्रा किमी पीडा या केवल ज्वर के बिना किमी अन्य कारण से न पडती हो, तो फिर किमी डाक्टर को बताने की आवश्यकता है। वह देख कर बता सकेगा कि कहीं निद्रा का न आना प्रसूति सुदा उठने की तो निशानी नहीं।

**बाद की पीडाएं—**शिशु प्रजनन के प्रथम दिवस या दूसरे दिवस गर्भाशय का संकुचन दुःखदायी हो सकता है। कई बार यह इतना दुःख देता है कि जननी सो भी नहीं सकती। जिस जननी ने पहिले बच्चे जने हों या जिसका गर्भाशय (अन्दर जल के बाहुल्य के कारण) अधिक विस्तारित हो चुका हो, या जिसने युग्म शिशुओं को जना हो, उसको इन पीडाओं की आम शिकायत हुआ करती है। कई बार यह पीडाएं अन्दर औल के किमी डुरुड़े अथवा रुधिर के जमे हुए चीथड़े आदि के अटक जाने से भी होने लग जाती हैं। इनके उठने से तकलीफ अग्रय हुआ करती है, परन्तु अधिक चिन्ता की आवश्यकता नहीं,

---

विचार किया जाता है कि जैसे अधिक चलने (परने से थकान के कारण मनुष्य की पिछड़लियों में खल्लिया पड जाती हैं, इसी प्रकार गर्भाशय के बहुबार प्रसरण तथा संकुचन से इसमें भी खल्लिया पड जाती हैं। खल्लिया के पडे होने के कारण जब गर्भाशय अग्रने में से सिकुड सिकुड कर रक्त के जमे हुए लोथड़े, झिल्ली का शेष या औल का कोई अश निकालता है या माता बच्चे को दूध पिलाती है, तब यह पीडाएं घटा करती हैं।

जर्मो के ताज़ा होने के कारण माता के हिलने जुलने के साथ इनसे रक्त पात होने का भय है। इन कारणों से यदि प्रजननानन्तर विश्राम की ओर ध्यान न दिया जावे, तो पश्चात् बहुत हानि की आशंका है।

कई डाक्टरों ने माताओं को शीघ्र उठाने के सम्वन्ध में परीक्षण किये हैं, परन्तु उनको इसमें विशेषतः निर्धन श्रम जीविनी जननियों की दशा में सफलता प्राप्त नहीं हुई, जिसके कारण बहुमंरया में इसे नापसन्द करते हैं और वे जननियों को विश्राम का ही परामर्श देते हैं। अनुभव यताता है कि न्यूनातिन्यून दस दिन, जिस प्रकार भी हो सके, जननी को विश्राम अवश्य दिलाया जावे।

विश्राम करने का अच्छा ढंग यह है कि माता दस दिन पर्यन्त पूर्ण विश्राम पूर्वक चारपाई पर रहे ( विस्तर न छोड़े, अर्थात् घर के काम-धन्धे न करे ) और पहिले तीन चार दिन लेट कर पूर्ण विश्राम करे। पश्चात् पाच छः दिन आराम कुर्सी या तकिये के आश्रय बैठना प्रारम्भ करे। १४ दिनों के पश्चात् शनैः शनैः अपने आगम में थोड़ा थोड़ा चल फिर कर अपने हाड़-पाव खोल सकती है; परन्तु ध्यान रहे कि किसी एक स्थान पर बहुत देर जम कर बैठना या खड़े होना ठीक नहीं होवेगा।

जब शरीर में शक्ति आ गई प्रतीत होवे, तो घर के

साधारण काम काज आरम्भ कर देवे और प्रातः या माय को कुछ देर के लिये ग़ाहिर चल फिर आया कर ।

इस प्रकार शनैः शनैः काय्यों को हाथ डालने और मिश्राम का बड़ा लाभ यह हुआ करता है कि नच्चे के लिये दूध पुष्कल मात्रा में उतर आता है और माता तथा नच्चे दोनों का स्वास्थ्य बना रहता है । निम्नलिखित दशाओं में जननी को चारपाई पर साधारण दशाओं की अपेक्षा अधिक रहने की आवश्यकता है—

- १—युग्मोत्पत्ति हुई होवे ।
- २—प्रजनन कष्ट से हुआ होवे ।
- ३—अधिक रक्त पात हुआ होवे ।
- ४—गर्भाशय उलट गया होवे ।
- ५—कोई अनियमितता हुई होवे ।
- ६—पैरीनियम फट गया होवे ।
- ७—टैम्परेचर अथवा नाड़ी तीव्र हो ।
- ८—उदर, टांगो या छातियों में पीड़ा होवे ।
- ९—आम कमजोरी होवे ।

बचावे । दुःख से कहना पड़ता कि हमारे देश में दुर्भाग्य से जननियों के पिज्ञान के अज्ञान के कारण पूर्ण विश्राम के बगैर ही माता को काम करने के लिये आग्रह किया जाता है, या वह स्वयं करने लग जाती है । यह उचित नहीं, पीछे आकर माता और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य पर इसके बुरे प्रभाव पड़ते हैं । इसकी ओर जितना ध्यान दिया जावे उतना ही अच्छा रहेगा ।

इस समय अच्छा हुआ करता है कि घर के काम काज के लिये इन दिनों के वास्ते कोई भृत्या रख ली जावे; परन्तु यदि प्रमन्थ न हो मके या भृत्या रखने की सामर्थ्य न हो तो फिर किसी अन्य विदुषी जिम्मेदार स्त्री को कमसे कम एक महीने के लिये घर का काम सौंपने का प्रयत्न करना चाहिये । इस प्रकार यदि महीना भर प्रत्येक जननी की नियमित रूप से खबरदारी की ओर ध्यान रखा जावे, तो देखोगे कि अपने घरों के स्वास्थ्य और प्रमन्नता का दर्जा कितना ऊँचा हो सकता है ।

### १-खाद्य भोजन

दूध पिलाने वाली माता की रुचि प्रायः पहिले दिनों में अधिक खाने की ओर बहुत होती है, परन्तु विस्तर पर पड़े रहने के कारण उसे अधिक खाने से प्रायः अपचन, सिरदर्द और कोष्ठबद्धता हुई रहती है । इसलिये

आवश्यक है कि प्रथम दो तीन दिन अधिक खाने के स्थान पर माता को उष्ण दुग्ध जैसी पतली खुराक दी जावे । दूध में अण्डा या उबल रोटी या और कोई इसी प्रकार की नर्म खुराक ( फल और सच्ची भाजी का रस आदि ) दी जा सकती है । तात्पर्य यह कि प्रायः उसकी खुराक नर्म, सादा, शीघ्र पच जाने वाली और उसके मन-पमन्द होनी चाहिये । खाने का समय नियत करो और कोई खुराक नियत समय से आगे पीछे न खाओ । दूध भी भोजन खाते के साथ ही पीलो और भोजन खाते समय इसकी समाई के लिये भूक रखो । यह भी आगे पीछे पीना हानिकारक हुआ करता है ।

प्रथम मास में माता को आवश्यकता से अधिक पानी पीने की जरूरत है । एक ग्लाम प्रातः उठते के साथ, एक ग्लाम रातको सोते समय और दो ग्लाम भोजन के साथ दोनों समय पीना उचित है । यदि दूध पूरा न उतरा होवे तो इससे भी अधिक पानी पीने की आवश्यकता है । यदि चाय पीने की आदत बनी हुई है, तो पतली, चाय पिथो, अधिकमात्रा में या अधिक कढ़ी हुई चाय अपचन और कोष्ठबद्धता किया करती है । चौबीस घण्टों में सेर सवा सेर दूध जननी के लिये अधिक नहीं, इतना अवश्य पीलेना चाहिये । यह कुछ तो थोड़ा पानी डाल कर, कुछ

अण्डे की पुडीय बना कर और कुछ चाय या खर्बूज आदि के साथ पिया जा सकता है ।

साधारण लोगों में यह विचार बँधा हुआ है कि माता जितना दुग्ध पीती है, वही दूध फिर छातियों में आ जाता है । यही विचार जननियों को दूध अधिक पैदा करने के लिये भोजन खाने के पश्चात् दूध पीने के लिये उत्तेजित करता है; परन्तु देखने में आता है कि इससे उलटा भूक मारी जाती है और अपचन का रोग हो जाता है ।

स्मरण रखो कि माता की छातियों में दूध की कमी या दूध की निर्मलता आदि का कोई विकार प्रायः माता को ताजा वायु के न मिलने, खाली बैठे या लेटे पड़े रहने के कारण अपचन और कोष्ठमद्धता के रोगों से उत्पन्न हो जाता है । इन कारणों के हटाने से दूध स्वयमेव उतर आया करता है ।

### खुराक की बाढ़िया किस्में

यह पुराना विचार कि दूध पिलाने वाली माता के लिये पानी जैसे तरल पदार्थ बहुलता से बद्धवृत्त करना आवश्यक है, उचित नहीं । तब सम्भव है कि यह विचार भी कि माता को पतली, फीकी, खुराक देना ही उचित ठीक नहीं । इन दिनों में भान्ति भाँते भाते

भोजन खाने की आवश्यकता है ।

अच्छी पकी रोटी, दलिया, दूध, आलू और ताजा हरे रंग की भाजिया मय पालक और सागों के मनुष्य के जीवन का प्रधान आधार है, परन्तु यदि इन के साथ थोड़ा ताजा मांस, मच्छली या अण्डा सम्मिलित कर लिये जायें तो भोजन और भी अच्छा हो जाता है । नमकीन और दमपुस्त मांस और मच्छली से पहेज चाहिये, परन्तु इन्हें विष्कूल ही बन्द करना आवश्यक नहीं । पनीर, कमाज आदि जैसी स्वादु वस्तुएँ (विशेषतः कलेजी) यदि कभी न कभी थोड़ी खा ली जाय तो कोई हर्ज नहीं । बिना उमाले सेर, मगतर, केले, अगूर आदि पके फल और कच्ची हरे रंग की भाजिया (मलाद, राई, हाल्या, पूदना, टमाटर आदि) यदि चराकर खाई जाय, तो माता के लिये अच्छे भोजन है । यह माता के दुग्ध को अनियमित होने से रचाती है, परन्तु निम्न या इसी प्रकार के अन्य गवड़े फल खाना उचित नहीं ।

इनमें से कच्ची हरी सुराभी को, उस दशा में जब कि माता के दात कमजोर हो, कुछ निन्दनीय कहा जा सकता है । उस दशा में अन्य भोजनों के अतिरिक्त पके हुए नर्म फल अपर्यय खाना चाहियें, क्योंकि इनमें 'जीवन आधार' (विटमिन्ज-Vitamins) बहुत होते हैं । इनके



खाने से बच्चे के लिये माता के दुग्ध में कई बढ़िया तत्त्व आ जाते हैं, जिनके साथ बच्चा बलवान तथा नीरोग रहता है और उसके दाँत जल्दी खराब नहीं होते ।

मसालेदार पदार्थ और मसाले, जैसा कि मिर्च, राई, लौंग, दार्चीनी आदि यदि उचित मात्रा तक व्यवहृत किये जाय तो इनके खाने का कोई डर नहीं । यह बल्कि दुग्ध को बढ़ाते हैं और माता के प्रसन्न होकर सुगन्ध खाने से दूध उत्तरने में महायत्ता देते हैं । इन से पाचन स्वास्थ्य और स्फूर्ति बढ़ती है ।

उत्तम भोजन की आवश्यक शर्त यह है कि उस के खाने से मन शांत हो, परन्तु साथ इस बात का भी विशेष ध्यान रहे कि भोजन इस संयम के साथ खाया जावे कि दूसरी बार के लिये भी भूक की अभिलाषा बनी रहे । दूसरे शब्दों में यूँ कह लो कि भोजन चाहे कितना ही स्वादु क्यों न हो और कितनी भी भूक क्यों न लगी होवे, मटा भूख रख कर खाया जावे ।

भोजन खाने की एक और सावधानी यह है कि माता को भोजन शीघ्र शीघ्र निगलते नहीं जाना चाहिये । चबा चबा कर भोजन खाने से मुख में से थूक ( विशेष रस—Salivary juice ) के सम्मिश्रण से भोजन स्वादु हो जाता है और शीघ्र पच जाया करता है । यदि माता

भोजन चबा चबा कर खायगी तो वह देखेगी कि भोजन खाने के पश्चात् उसे भोजन का कितना आनन्द और स्वाद आता है । ठोस भोजन अच्छी प्रकार चबाये नहीं जा सकते, जिस से उनका स्वाद भी कम आता है, विशेषतः जबकि दात निर्मल अथवा कृत्रिम हो । इस दशा में भोजन के वास्तविक स्वाद से वञ्चित रहती है । यदि दातों में कोई विकार होवे तो दातों के किमी अच्छे डाक्टर को दाँत दिखाओ ।

माता की सुराको पर विचार करते समय हमें यह भूल नहीं जाना चाहिये कि सुराक के अतिरिक्त अन्य भी कई भेद हैं, जिनका दूध पिलाने वाली माता के स्वास्थ्य, दूध के माप और शक्ति पर प्रभाव पड़ता है । माता के लिये बच्चे के वास्ते बढ़िया दूध उत्पन्न करने का एक विश्वस्त उत्तम ढंग यह है कि माता घर में अपने रहन सहन को चुस्त और सुश-गवार बनाये, भोजन खाने का समय नियत करके समय पर खाया करे, खाते समय चित्त को प्रसन्न रखे और खाने पर पूरा २ समय लगा कर ऊपर बताये अनुसार चबा चबा कर खावे, प्रतिदिन घर के बाहिर थोड़ी दूर चले फिरे और मोकड़ उचित विश्राम करे । किमी प्रकार की मन में चिन्ता, फिकर, तझी तुशों न रखा करे ।

ऊपर उताया गया है, पूरी सफाई का न होना और गीले रहना ही हुआ करता है। इन के अतिरिक्त एक और परन्तु सब से निकृष्ट, कोरण बच्चे का दूध पीते २ स्तन-मुख में डाले सो जाना भी है। प्रायः माताएँ इस ओर अधिक ध्यान नहीं करतीं, यहा तक कि कई स्वयं भी दूध पिलाती पिलाती साथ ही सो जाती है। यह एक बहुत ही बुरी आर हाने पहुचाने वाली आदत है। इस से बच्चे के मुख की रालों के माथ जहा माता के स्तनों के फूटने का भय है, वहा बच्चे के जीवन का खतरा भी है। हो सकता है कि किसी माता के स्तन बिलके हुए होने के साथ ( जैसा कि कड़्यों के होते हैं ) माता को निद्रो की बेहोशी के कारण स्तन बच्चे की नासिका के आगे आ जाने और बच्चे का श्वास बन्द हो जाने के कारण बच्चे की मृत्यु हो जाये। इस के लिये इस प्रकार दूध पिलाने में बड़ी सावधानी की आवश्यकता है। बच्चे को कभी भी लेट कर दूध न पिलाओ।

## जरूमी और रिस्ती डोडिया

बहुत सी माताएँ बच्चे को दूध दे चुकने के परचात् स्तनो को कमीज के साथ झट ढाप लेती हैं। यह, बङ्ग, उचित नहीं। बच्चे के दूध पी चुकने के परचात् या पीते

के मुँह में से एक दम स्तन खींचते समय प्रायः स्तनो में से कुछ दूध निकल रहा होता है और कड़ियों का कुछ देर या हर समय थोड़ा बहुत स्रवित होता रहता है। दोनों दशाओं में मफाई की ओर से अग्रहेलना करना ठीक नहीं।

स्मरण रखो, स्तन चाहें जरूरी न भी हों, इन में से दूध रिमने की ओर से ला-परमाह न होगे। टोडियों के ऊपर दूध जमते रहने से टोडियों के फूटने और बच्चे के रोगी हो जाने का भय है, इस लिये इस परिस्थिति में स्तनों की शुद्धि और सम्भाल अनिवार्य है।

मफाई के लिये बच्चे को दूध पिलाने के पश्चात् स्तनों को सादे पानी की जगह बोरिक लोशन (जोकि आधा बड़ा चमचा बोरिक ऐमिड और मग्रासेर उबलता पानी मिलाने से बनता है) के साथ धोवे। ध्यान रहे कि दोबारा दूध पिलाने से पूर्व स्तनो को उमले हुए ठण्डे पानी के साथ साफ करके बोरिक लोशन का शेष उतार लेना आवश्यक हुया करता है।

नोट—बोरिक लोशन भी ठण्डा या शीतोष्ण व्यग्रहृत करो।

सम्भाल के लिये नमी चूम लेने वाली रुई या कपड़े के दो छोटे छोटे टुकड़े छाती दांपने से पूर्व रुमीज के अन्दर स्तनों के साथ लगने वाले स्थान पर सेफटी के साथ लगा लिये जाय, वर यह टोडियों में

चढ़ा कर दूध पिलाया जावे तो इन दुःखों से बचा जा सकता है। इस प्रकार की सावधानी से साधारण ब्रण एक दो दिनों में ही अच्छे हो जाते हैं।

यदि डोडियां हृद से अधिक पिलपिली (पोलिया) और ढीली हो या उनमें से हर समय दूध रिमता रहता हो तो इस दशा में इन पर स्पिरिट और पानी मिलाकर मलना गुणकारी हुआ करता है।

स्तनों से हर समय दूध रिसते रहना दूध की उत्पत्ति में निर्मलता का चिह्न हुआ करता है। इस दशा में माता को अपने स्वास्थ्य की सावधानी रखने की आवश्यकता है। उसको बाहिर खुली वायु में चलने फिरने और घर में खुली वायु में बैठने, सोने की आवश्यकता है। इस का उचित प्रबन्ध करो।

( गत पृष्ठ का शेष )

- को मुकना आवश्यक है। इस से स्तन में दूध उतर आता है।
- २-कई बार चूसना और स्तन के मध्य में वायु रह जाता है, जिससे दूध पूरी तरह नहीं निकल सकता। इस दशा में स्तन को हाथ में थोड़ा सा आगे करने से वायु निकल जाती है।
- ३-शील्ड के प्रयोग से पूर्व और पश्चात् माबुन और पानी के साथ अंदर बाहिर से साफ करना जरूरी है। इसी प्रकार दिन में एक बार इसको उबलते हुए पानी में कुछ देर अवश्य रख लेना चाहिये। इससे दूध की मल और हवा से सम्मिश्रित कीटाणु मर जाते हैं।

छातियों को बहुत गर्म कपड़ों के साथ ढके रखना ठीक नहीं । इस के साथ रोग में वृद्धि होती है ।

### स्तन पक जाना—

छाति पक जाने का बड़ा कारण छातियों की पूरी सफाई न होना और स्तनों की डोड़ियों का गीले रहना हुआ करता है । इस दुःख में पहिले स्तनों में सूजन हो जाती है । सूजन का कारण स्तनों के सिरो (डोड़ियों) का फटना और दूध का पूरी तरह न निकलना हुआ करता है । दूध के बन्द रहने से स्तन में गाठ बन्ध जाती है, जिसे को हाथ लगाने या टटोलने से बड़ी सख्त पीड़ा होती है । गाठ वाली जगह सुर्ख हो जाती है और स्तन में से दूध की उत्पत्ति कम हो जाती है, या दूध निष्कुल ही बन्द हो जाता है । (इस दशा में बच्चे को दूध पिलाने का यत्न न करो) ।

इस तफ़्तीफ के मालूम होने के साथ ही यदि रबड़ की थैली में बर्फ का चूरा डालकर ठण्डी टफ़ोर की जावे, तो प्रायः सूजन बढने से रुक जाती है । यदि स्तन में दूध मालूम हो तो ब्रैस्ट-पम्प के साथ दूध चू डालो और बच्चे को दूसरे स्तन से दूध पिलाओ (प्रायः यह दुःख एक स्तन में ही हुआ-करता है, दोनों में एक ही समय

स्वच्छ कर रखो ।

**दूध निकालना**—एक विदुषी सीखी हुई धाया यह कार्य पूर्ण स्वच्छता एवं दक्षहस्तता के साथ सुविधा पूर्वक और पूर्ण रूप से कर सकती है; परन्तु जहाँ धाया न मिल सके और किसी अन्य स्त्री ने करना होवे तो उस दशा में आवश्यक है कि ऊपर उताये अनुसार वह स्त्री अपने हाथ, नख और माता के स्तन, डोडिया धोकर शुष्क करले । फिर स्वयं माता के दाहिने पार्श्व में बैठकर दायें अंगूठे और उसके साथ लगती अंगुली के पपोटों के साथ शनैः शनैः जैसे गौ, भैंस, बकरी पस्माई जाती है, माता के स्तन के काले घेरे को शनैः शनैः दबा कर नीचे से ऊपर को दबाती हुई मालिश करे । इस प्रकार मलने और स्तन को ऊपर उठाकर आगे और नीचे करने और डोडी को दबाने से दूध निकलने लग जायगा । इस समय मलना बन्द करके वह स्तन को अपनी मुट्ठी का सहारा देकर अंगूठे और अंगुली के साथ स्तन के काले भाग को दबाये । इस प्रकार दूध निकालने की तरह दबाने और छोड़कर फिर दबाव डालने के साथ वह अपनी आवश्यकतानुसार या जितना दूध होवे, स्तनों को निचोड़ने पर निकालने में सफल होवेगी ।

नोट १—स्मरण रहे कि स्त्री का दुग्ध भी गौ, भैंस, आदि

के दूधों की तरह पड़े २ वायु में से बैक्टीरिया ( फीटाणुओं ) के मिल जाने के साथ खराब होजाया करता है । इसलिये हमको खराब होने से रचाने के लिये किसी बर्तन में डालकर ढाँप के ठण्डे पानी में रख लो । देखा गया है कि पूरी साखानी के साथ निकाला हुआ साफ दूध ठण्डे पानी में रखने से चौबीस घण्टे तक भी खराब नहीं हुआ ।

२-माता स्वयं भी ऊपर लिखे नियमों को सामने रख कर अपने स्तन में से दूध निकाल सकती है, थोड़े ध्यान और अभ्यास ( प्रैक्टिस ) की आवश्यकता है ।

### ३-स्वच्छ वायु, वायु-सेवन और व्यायाम

यह सिद्ध हो चुका है कि स्वच्छ वायु और धूप माता और बच्चे के स्वास्थ्य पर इतना ही प्रभाव डालते हैं, जितना कि अच्छी सुरुआत डालती है । अतः प्रत्येक माता के लिये आवश्यक है कि जितना उस से हो सके, अपनी और बच्चे की सेहत की खातिर बाहिर खुली वायु में भ्रमण करे और अपने घर की खिडकिया और दरवाजे (बच्चे को ठण्डी वायु के झकोलों और तीव्र धूप से



पीने के कारण (पनाचटी) कृत्रिम दुग्ध की गुराको से पलने वालों से कम मरते हैं।

माता का दूध बच्चे के लिये प्राकृतिक भोजन है। अतः यदि बच्चे को इसी के साथ पोला जावे, तो बच्चा नीरोग रहता है। एक नीरोग माता, जिसने अपने स्वास्थ्य का पूर्ण संरक्षण किया हो, नौ मास तक बच्चे को दूध पिला कर पूरी तरह पाल सकती है। जितनी देर तक कोई मा बच्चे को तीन मास तक दूध पिला कर न देख ले, उतनी देर तक वह नहीं कह सकती कि मेरे स्तनों में दूध नहीं या उतरता नहीं है। निरन्तर दूध पिलाने से दूध बढ़ता और ज्यादा आता है। यदि नियम पूर्वक दुग्ध न पिलाया जावे, तो यह थाड़ा बहुत उतरा हुआ भी खूब जाता है।

कई माताएँ बच्चे को दूध पिलाने से कतराती हैं। वह यह नहीं समझती कि अपनी माता का दूध चूहना बच्चे का जन्म मिद्ध अधिकार है। प्रकृति ने स्त्रियों में दूध डाला ही इसी तात्पर्य से है। बच्चे से यह अधिकार छीनना निर्दयता के अतिरिक्त बच्चे के साथ अन्याय करना एवं द्रोह कमाना है। अतः यदि दूध उतरा हुआ हो और परमात्मा ने स्वास्थ्य भी प्रदान किया हो, तो किसी के कहे में आकर बच्चे का अधिकार न मारो।

उस का पालन आगे बताये नियमों के अनुसार पूर्ण प्रेम और अपने ही दूध से करो। इसमें बच्चे का ही नहीं तुम्हारा अपना भला भी होगा।

डाक्टरों ने नित्य के परीक्षणों से परिणाम निकाला है कि जिन बच्चों को थोड़ी देर भी अपनी माता का दूध पिलाया गया है, वह कृत्रिम दुग्ध पर पले हुए बच्चों से अधिक बलिष्ठ और नीरोग होते हैं और दीर्घ आयु भोगते हैं। छाती के माथ दूध पिलाना घरेलू बचतों के अतिरिक्त देगीय सेवा भी है। इससे जहां बच्चों की जान बचती है वहां माथ ही वह पूर्ण एवं बलवान् नागरिक बना करते हैं।

माता का दूध चूड़ने से बच्चे का प्राकृतिक रूप से व्यायाम होता रहता है, जो कि बच्चे के हक में जखड़ों और दांतों के लिये विशेष लाभप्रद है। साथ ही इससे गले की गिल्टिया (Tonsils) और \*“एडीनाइड्स” (Adenoids) सृजन और दाह से बची रहती है।

छाती से दूध पिलाने का माता के स्वास्थ्य पर अत्यन्त मिलक्षण प्रभाव पड़ता है, जिसके साथ वह बच्चे को पूरी तरह दूध पिला सकती है, उसके पेट के आन्तरिक

\*एडीनाइड्स—गले और नाक के बीच की गिल्टीया।

— २५/५/५५

४—पूरी तरह दूध खींचना बच्चे का काम है और यह बच्चे को नियम के साथ समय पर दूध पिलाने से हो सकता है।

## दूध की उत्पत्ति

दूध पिलाते समय स्तनों के अन्दर की गुप्त गोलाकार थैलिया माता के रक्त के चक्र में से दूध बनाने के लिये अद्भुत विधिसे (जिमका अब तक किसी को पता नहीं लग सका) अपनी चुनने की शक्ति के साथ कच्चा मसाला चुन लेती हैं। इस में बच्चे की जीविका के समस्त तत्त्व—प्रोटीन्ज, चर्बी, खाड, घात्विक लवण, विटैमिन्ज आदि—पूरे अनुपात के साथ मिश्रित होते हैं।

नोट—प्रारम्भ में इस दूध में लोहे का तत्त्व कम होता है, परन्तु प्रकृति ने यह तत्त्व बच्चे के जिगर में, माता के उदर में होते ही अन्तिम तीन महीनों में जमा कर छोड़ा होता है।

## दूध उतरना

छातियों में दूध उतरना अधिकतर माता के अपने 'तन्तु जाल' (Nervous System) के हमदर्द होने के आश्रय है। वह माता, जो कि बहुत शोख, क्रोधी, और चिन्तातुर होवे और बच्चे को छातियों में से बहुत दूध

पिलाने की अभिलाषा रखती होवे, अनुभव बताता है कि उस माता की अपेक्षा, जो सदा प्रसन्न और बे-फिक्र रहती है, अपने मनोरथ में कम मफलता प्राप्त करेगी, अर्थात् चिन्तातुर और क्रोधिन प्रकृति वाली स्त्रि के स्तनों में प्रसन्न-चित्त की अपेक्षा थोड़ा दूध उतरा करता है।

किसी माता के दुःखी और चिन्ताबुल होने के कई कारण हो सकते हैं, जिनमें से रुझों का उपाय सुविधा पूर्वक किया जा सकता है। प्रधान २ कारण यह हैं—

१—घरेलू झगड़े, २—बच्चे के हाथ से उठे दुःख,  
३—जननी के अपने व्यक्तिगत दुःख।

१—घरेलू झगड़े—कईबार घर के मध्यस्थियों—सास-ससुर, पति आदि की डाँट-डपट, ननद, भौजाई, देव-राणी, जेठानी आदि की नोक-टोक या घर में कोई और इसी प्रकार की घात-चीत हो जावे, जिसको जननी न सहार सके और मन में रख कर हर वक्त उसको याद करके कुढ़ती और जलती रहे, तो जननी के इस दशा में रहने से उसके 'तन्तु जाल' के हमदर्द होने में निश्चय पड़ जाता है, जिसके कारण दूध की उतराई ठीक और नहीं हो सकती। यदि कुछ होती भी है, तो इस दूध बच्चे को लिखे उचित लाभप्रद नहीं हुआ।

भगड़े प्रतिदिन रहने से जननी का चित्त खिन्न रहता है और बच्चा दुर्बल एवं रोगी हो जाता है । अतः आवश्यक है कि जहां तक हो सके जननी को प्रसन्न रखने का यत्न करो और कोई काम या बात इस प्रकार की न करो, जिसके साथ कि जननी का मन दुःखित हो । इसी प्रकार माता का भी कर्त्तव्य है कि वह तनिक तनिक सी बात पर रुष्ट हो कर अपने आप को चिन्ता न लगा लिया करे । उसके लिये यह उद्विग्नता और क्रोध उचित नहीं । उसके भी सदा 'सुनेको विस्मृत करने और देखे को अनदेखा करके मानने' के स्वर्ण सिद्धान्त पर आचरण करके अपने आपको प्रसन्न रखने और शांत रहने का प्रयत्न करना चाहिये । इस में उसका और उसके बच्चे दोनों का मला है ।

२-बच्चे के हाथ से—किसी समय बच्चे ही माता की इस खिन्नता और मोह का कारण होते हैं । कई बार जब बच्चे को दूध पीने के लिये छाती के साथ लगाया जाता है, तो वह फुदक कर दूध पीना छोड़ देता है या किसी कष्ट के कारण रोता हुआ स्तन की डोड़ी को मुँह में पकड़ कर झट छोड़ देता है । इस से माता को अति दुःख, उद्विग्नता और निराशा होती है । इससे बचने के लिये माता के वास्ते आवश्यक है कि वह इस प्रकार के छछोरे

बच्चे को दूध पिलाते समय दिलासा देवे, पुचकारे और उसे किमी कपड़े या कम्बल में लपेट कर अपने और उसके मध्य में एक तकिया इस प्रकार रखे कि बच्चा उसके शरीर के साथ न छुए। साथ ही स्तन की डोड़ी मुंह में डालने से पूर्व स्तन में से दो चार बिन्दु दुग्ध के चूकर बच्चे के मुख में डाले। इस प्रकार करने से बच्चे प्रायः दूध पीने लग जाते हैं। कई बार 'नैपकिन' का गीला होना या भोली या चारपाई ( बिस्तर ) पर किमी कपड़े की सिलगट का जुमना, या उदर-पीड़ा आदि भी बच्चे क दूध न पीने का कारण होते हैं। कई बार बच्चे को पूरी तरह दूध चूँधने का ढंग न होना भी कारण हुआ करता है। इस प्रकार के बच्चों के समय माता को खूब सावधानी से ध्यान रखने की आवश्यकता है कि बच्चा इस दूध पीने की विधि सीखने या सिखाने में भार में कम न हो जावे।

### ३-जननी के अपने व्यक्तिगत दुःख

इन भिन्नले दो कारणों के अतिरिक्त अन्य कारण भी हैं, जिन से जननी बे-आराम और दुखी रहती है। इनका सम्बन्ध अधिकतर जननी के अपने व्यक्तित्व के साथ है। इन दुःखों से बचने की विधियां हर एक की दशा में अलग अलग बताई गई हैं। उनपर आचरण करने से इन

करना बहुत ही आवश्यक है, इस दशा में बच्चे को प्रारम्भ से ही इस प्रकार का स्वभाव डाला जावे कि दूध पीते समय तब तक, जब तक कि सारा ऊपर वाला (आगे वाला काला) भाग पूरी तरह चूमा न जावे, स्तन मुँह में डाले रखे। यदि उसको इस प्रकार का स्वभाव डाला गया हो, तो उच्चा सारा दूध जल्दी जल्दी चूँघ लेने में सफलता प्राप्त कर लेगा।

नोट—इस सम्बन्ध में यह निम्न लिखित विधि की भी परीक्षा की जा सकती है—

पहिले एक दो गिन्दु दूध के चू कर स्तन के ऊपर वाले भाग पर अगुली और अंगूठे के साथ मल दो। फिर बच्चे के मुख को स्तन के साथ लगा कर थोड़ा दबाओ ताकि वह दूध चूँघने का प्रयत्न करे। इस कृत्य को थोड़ी थोड़ी देर के बाद फिर दोहराओ, या स्तन के पिछले भाग को अपने हाथ के साथ पीछे करके डोड़ी को ऊँचा करके मुँह के नजदीक रखो। साथ ही डोड़ियों को ऊँचा करने के लिये प्रतिदिन हाथ और अगुली के साथ ऊपर वाले रुख से मलो। इस काम के लिये ब्रैस्टपम्पर (छातियों में से दूध चूने का



यत्र) भी प्रयुक्त किया जा सकता है । कुछ देर के लिये हम काम के वास्ते स्तनों की टोपी ( निप्पल शील्ड—Nipple shield ) भी स्तन के ऊपर चढ़ा कर प्रयुक्त की जा सकती है; परन्तु बच्चा इसके बगैर दूध पीना सीख जावे तो इससे बन्द कर देना जरूरी है ।

यदि ऊपर बताई यह सारी युक्तियाँ अमफल हों, तो धाया अथवा माता स्वयं (हाथ तथा नाखून पहिले अच्छी तरह साफ करके) स्तनों को हाथों से दबा कर दूध निकाल देवे और यह दूध बोतल के साथ पिलाया जावे । इस के साथ साथ ही बच्चे को अपने आप दूध पीने की आदत भी डाली जावे । प्रायः इस की आवश्यकता नहीं पड़ती, बच्चे स्वयमेव दूध पीने का ढंग सीख लेते हैं, परन्तु जिस हालत में डोडिया बहुत टेढ़ी या बैठी हुई अथवा चौड़ी हो, या बच्चे का ऊपर वाला ओष्ठ ही चिरा हुआ हो, या मुँह में कोई अन्य प्राकृतिक विकार हो तो इस दशा में बच्चे का अपने आप दूध चूड़ना कठिन हुआ करता है । इस हालत में पीछे बताए अनुसार छातियों में से दूध चू कर यही दूध बोतल या चमच के साथ पिलाना जरूरी रखना चाहिये । इस से अंगों के चूमने की निर्बलता की कठिनता स्वयमेव ठीक हो जावेगी ।



को उठाकर अपने कन्धे के साथ लगाकर बच्चे की पीठ को शनैः शनैः अपने हाथ के साथ थपको । इस से अन्दर यदि कोई वायु होगी तो बाहर निकल जावेगी ।

नोट—कई बार यह वायु बच्चे के आमाशय में खुराक के पचने से भी उत्पन्न हो जाती है; नीरोग बच्चों की दशा में यह अपने आप निकल जाती है; परन्तु कड़्यों में से स्वयमेव नहीं भी निकलती । इस के निकालने में बच्चों की सहायता की आवश्यकता है । इस ऊपर बताई थपकने की विधि के अतिरिक्त बच्चे को दूध पिला चुकने के पश्चात् कुछ समय के लिये चारपाई पर पीठ के बल लिटा देना भी लाभप्रद हुआ करता है । इस से खुराक अपने उचित ठिकाने पर टिक जाती है ।

६—दूध पिलाई के समय से कुछ समय पूर्व ग्लास भर पानी पी लेना दूध के उतरने में सहायता दिया करता है ।

नोट—लेट कर (लम्बे पड कर) दूध पिलाने का स्वभाव खराब है—निशेषतः रात को, जब कि निद्रा आई हो, या आने का समय निकट होवे । हा, जब

जननी रुग्ण हो या अभी प्रसूति समय में होवे, तो इस दशा में लेटे हुए भी बच्चे के सिर को अपनी एक बाहु का सहारा देकर दूसरे हाथ के साथ पीछे मलाई विधि के अनुसार दूध पिलाया जा सकता है ।

## दूध चुड़ाना

दूध चुड़ाई समय इस बात का विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है कि जहां तक हो सके, दोनों स्तन प्रत्येक दूध-पिलाई में एक समान व्यग्रहृत किये जाय । यदि एक अधिक प्रयुक्त होता हो और दूसरा कम, तो अधिक प्रयुक्त होने वाले में दुग्ध के उतार का भ्रूणान ज्यादा होने के कारण दूसरे के शुष्क हो जाने का भय है ।

कई माताएँ और दूध पिलाने वाली स्त्रियाँ बच्चे को बाईं कुहनी के आश्रय दूध पिलाने का स्वभाव होने के कारण बच्चे को दायें स्तन के स्थान पर बायें स्तन से अधिक दुग्ध पिलाती हैं, जिसके कारण बायें स्तन में दुग्ध के उतार का भ्रूणान ज्यादा रहा करता है और दूसरे में कम । जहां तक हो सके, जब किसी एक में दूसरे की अपेक्षा कम दूध उतरता हो, बच्चे

पहिले कम दूध उतरने वाला स्तन चुद्धाओ, ताकि बच्चा भूका होने के कारण इसी को ही अच्छी तरह चूसे और दूध उतारे ।

नोट—आरम्भ से ही माता को यह समझाने की आवश्यकता है कि वह दूध पिलाते समय हर बार स्तन बदल कर दूध पिलाये, जैसा कि यदि वह प्रातः पहिली बार दायें स्तन से शुरु करे तो दूसरी बार बायें से करे । इस प्रकार स्तन बदल बदल कर दूध पिलाने से हर बार दोनों स्तन दूध उतार लेंगे और हर दूसरी बार दूसरा स्तन भी लगभग पूरी तरह खाली होता रहेगा । इस का लाभ यह हुआ करता है कि दोनों स्तन दोनों समय दूध उतारने में तय्यार रहते हैं और बच्चा देर तक दूध पी सकता है ।

पहिले सप्ताह दूध चुद्धाते समय इस बात का विशेष ध्यान रहे कि दिन में बच्चे को दोनों स्तन बदल २ कर आगे बताये नियमानुसार चुद्धाए जाय । पहिले दिन प्रत्येक स्तन उसको केवल दो दो मिनिट ( मब पाच मिनिट) ही एक दूध पिलाई के समय चूधने की आज्ञा दो । दूसरे

ज्यूं ज्यूं बच्चा बड़ा होता जावे, यह समय भी बढ़ाते जाओ। यहां तक कि सप्ताह अथवा दस दिन के पश्चात् यदि आवश्यकता समझो तो वह पन्द्रह या बीस मिनिट तक बेशक चूड़ता रहे।

प्रारम्भ से ही अधिक देर तक दूध चुहाने से स्तनों की डोडिया कोमलता के कारण पीड़ा मनाने लग जाती है। साथ ही इनके फूट जाने का भय है।

नोट १—दूध चुहाने के समय की बन्दश का कोई विशेष नियम नहीं बाधा जा सकता। प्रायः पन्द्रह मिनिट ही पर्याप्त हुआ करते हैं, परन्तु कई दुर्बल बच्चों को २० मिनिटों की आवश्यकता होती है। इस के विपरीत स्तनों के कोमल, परिपूरित और बच्चे के जलित होने की दशा में सात से दस मिनिटों के समय में भी दूध पूरा पिया जा सकता है।

२—प्रत्येक दशा में आवश्यक है कि स्तन पहिली दूध पिलाई में ही खाली हो जाय। यदि स्तन अधिक दूध उतारता हो, तो दूसरे स्तन से चुघाते समय कम से कम समय तक चुघने की आज्ञा दो बहुत ही अधिक हो, तो

प्रत्येक दूध पिलाई के समय केवल एक ही स्तन से दूध दो ।

- ३—बहुत समय तक दूध पिलाते रहना उचित नहीं । इस से बच्चे को कई बुरी आदतें, यथा कितनी ही ढेर शनैः शनैः चूँघते रहना, जोर न लगाना, या ऊँघते रहना आदि, पड़ जाया करती हैं । बच्चे को हुशियार और चुस्त होकर दूध चूँघने का सभाप डालने की आवश्यकता है । यदि आवश्यकता समझी जावे, तो दूध पीते समय बच्चे के हाथों और पायों की तलियाँ शनैः शनैः मलकर उसे मचेत रखो ।

### बच्चे को सन्तोष न आना

कई बच्चे दूध तो नियम पूर्ण चूँघ रहे होते हैं, परन्तु मुख मण्डल से उनकी सन्तोष आया नहीं विदित होता । इस के कारण प्रायः ये हुआ करते हैं—

- १—माता के स्तन अधिक कठिन अथवा गठीले होना ।
- २—बच्चे की तृप्ति के लिये पूरा दूध न होना ।
- ३—दूध तो पर्याप्त हो, परन्तु मधनपन में पतला या घटिया हो ।
- ४—बच्चा स्वयमेव इतना दुर्बल हो कि दूध अच्छी

तरह चू घ ही न मकता हो ।

५-खुराक देने के समय लम्बे हों ।

६-बच्चे का ओष्ठ चिरा हुआ हो ।

७-जिह्वा के नीचे तन्दुआ हो ।

## उपाय

प्रथम कारण के लिये फलालैन के एक टुकड़े को मध्य में से कैंची के माथ स्तन की डोड़ी की मोटाई के बराबर काट कर के बच्चे के दूध पिलाने के समय से १५ या २० मिनिट पूर्ण उष्ण जल में डाल दो । कुछ काल के पश्चात् इसे निकाल कर टफोर के लिये स्तन पर इस प्रकार रखो कि डोड़ी छिद्र में से निकली रहे । कुछ देर इसको ऊपर रहने दो । बाद में उतार कर स्तन को दोनों हाथों के साथ नीचे से शुरु करके ऊपर डोड़ी की ओर को गनै-शनैः कुछ मिनिट मलते रहो, यहा तक कि स्तन कोमल हो जावे और दूध सुविधा पूर्वक निकलने लग जाय ।

न० २ और ३ के लिये माता को नर्म अतरीदार भोजन दो ।

न० ४ बच्चे की दुर्बलता का कारण है । डाक्टर

\*मांस की तरी, अंडे, दूध तथा भली प्रकार उबले हुए चावल आदि।

से पूछ कर बच्चे को शक्ति वर्द्धक खुराक तथा औषधि दो ।

नं० ५ यह विचार बच्चे को खुराक देने के समय के कम करने से स्वयमेव दूर हो जायगा ।

न० ६ और ७ के लिये अपने डाक्टर के साथ परामर्श करो ।

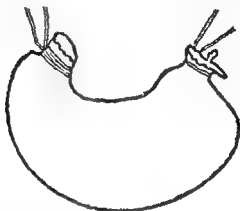
## दूध पिलाने के समय

बच्चे के जन्मकाल से ही जितना शीघ्र दूध पिलाने का समय बाधा जावे, उतना ही अच्छा हुआ करता है ।

प्रत्येक शिशु के भोजन के परिमाण और समय की निश्चित युक्ति एक नहीं हो सकती । एक बलिष्ठ एवं नीरोग शिशु दुर्बल और रोगी बच्चे की अपेक्षा अधिक भोजन पचा सकता है । इस लिये इस के भोजन का समय भी रोगी की अपेक्षा अधिक अन्तर रख कर नियत किया जा सकता है ।

प्रायः स्त्रियों का यह विचार बँधा होता है कि बच्चे के आमाशय के छोटा होने के कारण बच्चे के आमाशय में इतने दूध की समाई नहीं हो सकती, जिस से कि वह तृप्त रहे, इसलिये उसे शीघ्र २ (थोड़ा अन्तर रख कर) दूध

देने की आवश्यकता है। यह इनकी भूल है, क्योंकि जैसा बच्चे का आमाशय छोटा है, वैसी ही उसकी पाचक



( नवजात शिशु का आमाशय वास्तविक पूर्ण आकार में )

शक्ति और शरीर भी तो छोटा है और उसे कम भोजन की आवश्यकता है।

स्मरण रखो, भोजन पचने के लिये चाहे बच्चा हो, चाहे बड़ा, प्रकृति ने प्रत्येक के लिये विशेष समय नियत किया हुआ है। जैसे बड़ों को अधिक और शीघ्र (पचने के लिये पूरा समय न देकर) भोजन खाने से अपचन तथा अन्य रोग उठ पड़ते हैं, यही बच्चों का हाल है। इसके विपरीत बच्चों की पाचन शक्ति दुर्बल और कोमल होने के कारण उन्हें भोजन देने में विशेष सावधानी की आवश्यकता है। इस लिये शीघ्र २ दूध पिलाना हानि-



युक्ति के सामने कोई बज्जुन नहीं रखती।

अब से पर्याप्त समय पूर्व \*‘एक्स रे’ (Röntgen rays) के साथ डाक्टरों ने बच्चों के आमाशय की देख-भाल करके यह परिणाम निकाला है कि बच्चे के आमाशय में जब दूध पहुंचता है, तो वह फट जाता है। दूध की फुटकरिया एक ओर पड़ी रहती हैं और पानी दूसरी ओर से आन्त्र में पहुंच जाता है, जिस के कारण आमाशय को सारे दूध को पूरा स्थान देने की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। वह केवल फटे हुए दूध को ही काट रख कर पचाता है (और यह ऊपर बताये अनुमार अर्डाई से माढ़े तीन घण्टों में पच जाता है)। इस विचार से निस्सन्देह कहा जा सकता है कि दूध पिलाने के समयों में जितना अन्तर अधिक रखा जावे, उतना ही अच्छा रहता है और यह चार चार घण्टों का हो सकता है।

दूध पिलाने के इस सिद्धान्त को हल करना माता-बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त आवश्यक है। इस लिये जो कुछ नवीन विज्ञान (डाक्टरी साइन्स) के अनुसन्धानों ने इस सम्बन्ध में अन्वेषण करके नियम गाढ़े

---

\*एक्सरे—विद्युत का एक यंत्र है, जिसके साथ मनुष्य व अन्तर के घृत्त का पता लग सकता है। इसके पूर्ण परिचय के लिये पढ़िये पुस्तक ‘विजली व चमत्कार’ (पञ्जाबी)।

हैं, उनका सार बताया जाता है ।

नीरोग बच्चों को प्रति दो दो घण्टों के पश्चात् दूध पिलाना और रात को केवल एक बार नागा करना माता तथा बच्चे को दिन-रात बे-आराम रखना है । इसमें कोई विशेष भलाई नहीं । यह माता के विश्राम और समय पर एक भारी कर है ।

नोट—कई डाक्टर इसका प्रयोग बनावटी भोजन देने की दशा में उचित भी समझते हैं ।

दूध साधारणतः तीन या चार घण्टों का अन्तर रख कर पिलाया जाना चाहिये और प्रायः पिलाया भी इसी प्रकार जाता है । इनके नियम ये हैं—

### तीन तीन घण्टों के पश्चात्

पहिले दिन—दोनों छातियों में से केवल पाच मिनिट एक बार पिला कर आठ घण्टों के पश्चात् फिर दूसरी बार पिलाओ । मध्यमे चार घण्टों के पश्चात् चमच के साथ उबला हुआ ठण्डा पानी एक औंस ( सवा दो तोले भर ) पिलाओ ।

दूसरे दिन—हर छाती में से सात मिनिट मध्य में छः घण्टों का अन्तर रख कर

पहिले दिनकी भान्ति मध्य में जल भी दो ।

तीसरे दिन—पन्द्रह मिनिट केवल एक स्तन में से ( या सात सात मिनिट दोनो स्तनों में से ) प्रति तीन तीन घण्टों के पश्चात्, रात्रि को केवल एक बार तीन बजे ।

चौथे दिन—बीम मिनिट केवल एक स्तन में से तीन तीन घण्टों के अन्तर के पश्चात् । यह सुराकें प्रातः छः या सात बजे ( जैसे माता को सुविधा हो ) शुरु करके प्रति तीन घण्टे के पश्चात् नीचे लिखे अनुसार पिलाते जाओ—

\*केवल एक स्तन से ( बीम मिनिट ) ।

पहिली पिलाई ६ या ७ बजे प्रातः ।

दूसरी " ६ या १० बजे प्रातः

तीसरी " १२ या १ बजे दोपहर

चौथी " ३ या ४ बजे साय

पाचवी " ६ या ७ बजे साय

छठी " ६।। या १० बजे रात्रि

नोट १—४ घण्टों में कुल छः सुराकें रात्रि की एक

\*गुम का दूध। म एक को एक स्तन से, और दूसरे को दूसरे स्तन में पिलाओ । यदि बच्चे इस से पूरे न'पल रहे हो, तो कुर्मिंम दुग्ध या भोजन आवश्यकतानुसार देना शुरू कर दो ।

सुराक के अतिरिक्त दी जाएं ।

२-यह गणना दूध पिलाने के समय से करना चाहिये, न कि दूध पी चुकने के अन्तिम समय से ।

३-कई जननियों के स्तनों में तीन तीन घण्टों के पश्चात् दूध देने से सघन और पर्याप्त दूध नहीं हुआ करता । इस दशा में अच्छा है कि हमारे ममय स्तन के स्थान पर बोतल द्वारा कृत्रिम दुग्ध दिया जाय (इस की विधि आदि आगे पढ़ो) ।

४-बच्चे के एक महीने का हो जाने के पश्चात् तीन तीन घण्टों के स्थान पर चार चार घण्टों का अन्तर कर देना लाभप्रद हुआ करता है । यदि इस प्रकार न किया जावे तो 'हाइड्रोक्लोरिक ऐमिड' नामी तेज़ार (जोकि एक प्रकार का प्राकृतिक कीटाणु नाशक पदार्थ है और आमाशय को अगले भोजन के लिये तैयार करता है) उत्पन्न नहीं हो सकता । इसलिये अच्छा यही होवेगा कि महीने के बाद चार चार घण्टों के पश्चात् सुराक

पहिले दिनकी भान्ति मध्य में जल भी दो ।

तीसरे दिन—पन्द्रह मिनिट केवल एक स्तन में से ( या सात मात मिनिट दोनो स्तनों में से ) प्रति तीन तीन घण्टों के पश्चात्, रात्रि को केवल एक बार तीन बजे ।

चौथे दिन—तीस मिनिट केवल एक स्तन में से तीन तीन घण्टों के अन्तर के पश्चात् । यह खुराक प्रातः छः या सात बजे ( जैसे माता को सुनिधा हो ) शुरु करके प्रति तीन घण्टे के पश्चात् नीचे लिखे अनुसार पिलाते जाओ—

※केवल एक स्तन से ( बीस मिनिट ) ।

पहिली पिलाई ६ या ७ बजे प्रातः

दूसरी " ६ या १० बजे प्रातः

तीसरी " १२ या १ बजे दोपहर

चौथी " ३ या ४ बजे साय

पाचवी " ६ या ७ बजे साय

छठी " ६॥ या १० बजे रात्री

नोट १—४ घण्टों में कुल छः खुराक रात्रि की एक

—\*युग्म का दूधा में एक का एक स्तन से और दूसरे को दूसरे स्तन से पिलाओ । यदि बच्चे इस से पुरे न पल रहे हो, तो कृत्रिम दुग्ध या भोजन आवश्यकतानुसार देना शुरु कर दो ।

सुराक के अतिरिक्त दी जायें ।

२-यह गणना दूध पिलाने के समय से करना चाहिये, न कि दूध पी चुकने के अन्तिम समय से ।

३-कई जननियों के स्तनों में तीन तीन घण्टों के पश्चात् दूध देने से सघन और पर्याप्त दूध नहीं हुआ करता । इस दशा में अच्छा है कि दूसरे समय स्तन के स्थान पर बोतल द्वारा कृत्रिम दुग्ध दिया जाय (इस की विधि आदि आगे पढ़ो) ।

४-पच्चे के एक महीने का हो जाने के पश्चात् तीन तीन घण्टों के स्थान पर चार चार घण्टों का अन्तर कर देना लाभप्रद हुआ करता है । यदि इस प्रकार न किया जाय तो 'हाइड्रोक्लोरिक एसिड' नामी तेजार (जोकि एक प्रकार का प्राकृतिक कीटाणु नाशक पदार्थ है और आमाशय को अगले भोजन के लिये तैयार करता है) उत्पन्न नहीं हो सकता । इसलिये अच्छा यही होवेगा कि महीने के बाद चार चार घण्टे के पश्चात् सुराक

दम ही मिनिटों में पर्याप्त दुग्ध चूस लेते हैं। बच्चे के भार और स्वास्थ्य आदि को विचार कर यह ढंग भी प्रयुक्त किया जा सकता है।

अस्तु, जो भी समय नियत होवे, डम पर ठीक ठीक अमल करना (व्यग्रहार में लाना) अति आवश्यक है। यदि इसे पूर्ण रूप से व्यग्रहार में लाया जावे, तो आप देखेंगे कि डमके साथ न केवल दूध ही बच्चे के लिये उतरा हुआ समय पर तय्यार मिलता है, प्रत्युत नच्चा भी उसको हज्म करने के लिये उद्यत होता है।

एक या दो मप्ताहों के पश्चात् स्वभाव परिपक्व हो जाने से प्रायः बच्चे स्वयमेव उचित समय पर जागने लग जाया करते हैं। यदि बच्चा सोया हुआ हो, तो बच्चे को दूध पिलाने के समय जगा दो। दूध पीने के समय बच्चे को न जगाना इसी प्रकार की गलत दया है, जैसी कि बच्चे के रोने पर स्तन मुँह में डाल देना।

जो माताएँ अपने बच्चों को ठीक नियत समयों पर (घड़ी को देख कर) दूध नहीं पिलातीं; वह बच्चे को आगे पीछे खुला खुला कर उसके बढ़ने फूलने, जागने को केवल अनियमित नहीं करतीं, इससे खाते पीते भी निर्मल होंगे, के चिडचिड़े और हर

प्रकार की वे-ममक माताओं के हाथों बच्चे बढ़ने-फूलने में उन्नति नहीं कर सकते ।

नोट- कई बार बच्चे निद्रा से नहीं जागते और यदि जागते भी हैं, तो निद्रा के कारण दूध नहीं चूसते । ऐसी दशा में बच्चे को उतनी देर तक जग तक कि उसकी सुराक का दूसरा समय न आ जावे, सोने दो ।

नं २, समय से पूर्व उत्पन्न ( सप्तमासिक शिशु ), नाजुक या कष्टों से पैदा हुए बच्चे के लिये इन ऊपर बताये बन्धनों से पृथक् प्रबन्ध ( जब तक उनमें स्वयं दूध चू घने की शक्ति उत्पन्न न हो जावे ) की आवश्यकता है ।

## रात्रि को दूध पिलाना

जहाँ तक हो सके, एक नीरोग बच्चे को रात्रि को दूध पिलाने की आदत न डालो । यह स्वभाव न पडने से माता और बच्चा-दोनों-रात्रि के पूरे आठ घण्टे पूरी आराम की निद्रा सो सकेंगे । इस स्वभाव के डालने में पहिले पहिले चाहे कुछ कष्ट प्रतीत हो, परन्तु बादमें आकर दोनों को सुख होवेगा ।

प्रायः अज्ञ माताएँ रात्रि को बच्चे के जाग कर रोने पर, यह विचार करके कि बच्चा भूक के कारण रो



है, चुप कराने के लिये अपना या कृत्रिम दूध पिलाया करती हैं। यह एक भारी भूल है।

स्मरण रखो, यह रोना और बे-आरामी आदि दूध देने से ठीक नहीं होते और न ही बच्चा सदा भूक के लिये रो रहा होता है। हो सकता है कि पेशाब करने से उसकी रुमाली या नीचे रखे पोतड़े गीले हो गये हों, या बिस्तर पर सिलवट हों, या बच्चा बहुत देर एक पहिलू पड़े रहने के कारण, थक गया होने के कारण रो रहा हो। इस लिये दूध पिलाने से पूर्व उमका कारण ढूँढने का यत्न करो। यदि इन ऊपर लिखे कारणों में से कोई प्रतीत हो तो उस को ठीक करने से बच्चा म्यममेव चुप कर जावेगा; परन्तु यदि उसे दूर करने से भी चुप न करे, तो उसको उबले हुए ठण्डे पानी के दो तीन चमच पिलाओ। हो सकता है कि वह प्यासा होने के कारण ( विशेषतः गर्मी की ऋतु में ) रो रहा हो। पानी पिला चुकने के पश्चात् उसको दूध पिलाई की तरह बिस्तर पर लपेट कर डाल देने से बच्चा सो जायगा। यदि फिर भी चुप न करे तो चमचभर सौंफ का अर्क ( डिल वाटर—Dill Water ) पिला कर देखो। हो सकता है कि बच्चा उदर पीड़ा, अफारे या अपचन के कारण रो रहा हो।

नोट—यहां बच्चे के दूध या पानी की ख़तिर जागने के

अन्तर को ध्यान में रखने की आवश्यकता है। यदि किसी बच्चे को रात को उठ उठ कर दूध पिलाया गया होवे, तो वह दिन में (तृप्त होने के कारण) दूध कम पियेगा और रात को फिर भूका होने के कारण जाग कर दूध पीने की अभिलाषा रखेगा। इस दशा में केवल जल उसको चुप नहीं करा सकेगा, इसके विपरीत बच्चा पानी के लिये कभी अगली रात को नहीं जागा करता।

इस लिये आवश्यक है कि बच्चे को इस प्रकार का अभ्यास डालो कि वह दिन में ही अपनी दूध-पानी आदि की आवश्यकताएँ पूर्ण कर लिया करे। इसी में माता और बच्चे का भला है।

## माताओं का दुग्ध

माता के दुग्ध में प्रथम प्राकृतिक भेद है, जिस से कि वह देखने में गौ के दुग्ध से पतला दीखता है। इस कारण से कई माताएँ यह विचार करने लग जाती हैं कि मेरा दूध शक्ति में दुर्बल है, विशेषतः इस दशा में जब कि

*हिम तथा गौ के दुग्ध का तुलना— हिम		गौ
प्रोटीन	० प्रतिशत	४ प्रतिशत
मज्जा (चर्बी)	४ "	४ "
खाट	६ "	४ "
लवण	० २५ "	० ७५ "
जल	८७ ७५ "	८७ ५५ "

भूल है। गर्भस्थिति का इसके साथ कोई सम्बन्ध नहीं। देखने में आता है कि दूध चुँघाते रहने में भी\* गर्भस्थिति हो जाया करती है। दीर्घ काल तक दूध पिलाते रहने से जननी का स्वास्थ्य दुर्बल हो जाता है और वह सामारिक सुख पूर्ण राति से नहीं भोग सकती। साथ ही बच्चे को अस्थियों का रोग हो जाने का भय है। इसकी विशेष हानि यह होती है कि दीर्घकाल पर्यन्त दूध पिलाते रहने से बच्चा दूध पीने का स्वभाव ही परित्याग करने में नहीं आता।

## दूध छुड़ाने का समय तथा खुराक

१. समय—मृतन्त्र देशों में साधारणतः आज कल के नवीन युग की सभ्यता के अनुसार ५ से १२ महीनों के बीच बीच में दूध छुड़ा दिया जाता है। फ्रांस वाले इसको १५-१८ मास तक पिलाते जाने का परामर्श दे रहे हैं; परन्तु जर्मनी, इंग्लैण्ड, अमरीका आदि के डाक्टर इसके साथ अपनी सम्मति नहीं रखते। वे कहते हैं कि मातृ-दुग्ध की उत्पत्ति इतने समय तक कम हो हो कर बहुत

---

\*गर्भस्थिति हो जाने की दशा में प्रकृति का रुचि नवीन फल के पालन की ओर हो जाने के कारण स्तनों में दुग्ध की बनावट में अन्तर पड़ जाता है। इस लिये इसके होतेके साथ ही बच्चे का दूध छुड़ा देना ठीक हुआ करता है।

कम हो चुकी होती है, जिसके कारण उच्चा १० या १२ मास के पश्चात् दूध परित्याग कराके अपर भोजन से पल सकता है, केवल माता का दुग्ध पीकर उतना नहीं पल सकता । प्राम प्राले अपनी पुष्टि में यह युक्ति देते हैं कि शीघ्र दूध छुड़ा देने से बच्चे की पाचन शक्ति के दुर्बल होने के कारण उच्चा अपर भोजन पूरी तरह से नहीं पचा सकता, जिससे अपचन के रोगों (दस्त, मरोड, कब्ज आदि) से रोगी हो कर अधिक निर्बल हो जाता है । भारत वर्ष तथा अन्य पूर्वीय देशों—चीन, जापान आदि—में माताएँ १८ मास तक और कई इससे भी अधिक समय पर्यन्त दूध पिलाती जाती हैं ।

इन उपरिलिखित रीतियों और मम्मतियों को विचारते हुए यदि आज कल के बच्चों से सम्बन्ध रखने वाले नए न भोजनों के अनुमन्वानों की आर दृष्टिपात् करें, तो पता लगता है ( जैसा कि आगे जाकर बताया जायगा ) कि उच्चे की बनावटी खुराकें इस प्रकार की रसायनिक विधियों से तय्यार की गई हैं, या तय्यार की जा सकती हैं कि जिन्हें ध्यान पूर्वक और नियमानुसार देने से बच्चे के स्वास्थ्य का कुछ नहीं बिगड़ता ।

नोट—बच्चे को खुराक देते समय हमारा लक्ष्य सदा बच्चे के अच्छे स्वास्थ्य और सुप्रकार परिपालन का

होने लग जायगा। यह शुष्क भोजन बच्चे की सुराक का एक भाग होना चाहिये और दूध पिलाने के समय से दस मिनिट पूर्व देनी चाहिये। यदि पहिले दही चूसने के लिये दी जाती है, तो उसका देना भी जारी रखना चाहिये। इन से बच्चे के मुँह की ओर रुधिर का चक्र बढ़ जाता है और इसके बढ़ने के साथ साथ जगड़े, ढोंत, नामिका द्वारा वायु लेने का मार्ग और मुख का अंदर आदि बढ़ते और पक्के होते हैं।

चार २ घण्टे के परचात् दूध पीने वाले बच्चे को पहिले चर्प (जब कि उसे प्रथम मामों में चौगीस घण्टों में सेर पौन सेर दूध की आवश्यकता होती है) इन ऊपर वाले भोजनों के अतिरिक्त पतला दूध पिलाने की भी आवश्यकता है, (परन्तु दोपहर का भोजन कम कर देना चाहिये) यह दूध प्याली और चमच के साथ या केवल प्याली के साथ पिलाया जा सकता है।

डॉक्टर लोग बच्चे को छ मास की आयु पर दही ( जिसपर मास न हो ) चूसने के लिये देने की आज्ञा देते हैं। इससे उपरिलिखित तात्पर्य।सद्ध होते हैं, परन्तु दही के स्थान पर यदि बच्चे के हाथ में एक टुकड़ा गालें शल्लर का पकड़ा दिया जावे, तो इसके चूसने से रालें अधिक पैदा होती हैं, किन से ओसरी खुराक के पचने में सहायता मिलती है।

नोट—कई माताएँ दूधरे वर्ष प्रातः साय बोटल द्वारा दूध पिलाना अधिक पसन्द करती हैं।

दूधरे वर्ष निम्न लिखित भोजन शनैः शनैः बढ़ाये जाना चाहिये—

सुख मांस की यखनी और आलुओं का रस पकी हुई रोटी के टुकड़े के साथ, चमच भर मगज या मछली का बारीक कोफ़ता, दूध की पुडिंग, फलों का रस, सझतरा, बिस्कुट आदि। इस के पश्चात् इनके साथ डबल रोटी का टोस्ट माखन और गहद के साथ या शीरे के साथ दिया जावे, या किमी चीज के मुरब्बे के साथ। इसके अनन्तर चमच भर अच्छी तरह भली हुई मुरगी या बकरे की क्लेजी या माम या थोड़ा सा आग पर पका हुआ कोई फल या माखन, पुदीन आदि दी जायें।

यदि किमी नमीन भोजन के देने से बच्चे की पाचन शक्ति में अन्तर पड़ता प्रतीत हो, तो उस को कुछ दिनों के लिये बन्द कर दो या थोड़ी कर दो।

नोट—बच्चे ठण्डे पानी को बड़े शौक से पीते हैं। इसलिये उबले हुए ठण्डे पानी का भी व्यवहार रखो।

**खद्या पदार्थ तय्यार करना**

रोटी के टुकड़े तय्यार करना—डबल

# धाया का दूध

## दूध पिलावी—Wet Nurse

कई बार (परन्तु बहुत कम) शिशु अपनी माता के दूध पर भली प्रकार नहीं पल रहा होता, या माता को कोई ऐसा रोग होता है जिस से कि डाक्टर बच्चे को अपना दूध पिलाने से रोक देते हैं, इन अवस्थाओं में विनाश माता का दूध छुड़ा कर बच्चे को अन्य दूधों पर पालना पड़ता है।

जैसा कि पीछे कहा गया है कि स्त्री के दूध में बच्चे के लिये जो प्राकृतिक तत्व होते हैं वह किसी अन्य दूध में नहीं होते, इसी लिये कई सम्पन्न व्यक्ति अन्य गाय, बकरी आदि के दूधों या बनावटी दूधों पर पालने के स्थान पर किसी नया बच्चा जन्मे हुई स्त्री को अपने बच्चे को दूध पिलाने पर नौकर रख लिया करते हैं। परन्तु यह आवश्यक नहीं कि हर एक स्त्री इस कार्य के लिये उपयुक्त हो सके। इस लिये किसी को इस कार्य के लिये नौकर रखने से पहले निम्न लिखित बातों की पूरी छान-बीन (पड़ताल) कर लेना आवश्यक है।

- १-नौकर रखी जाने वाली स्त्री युग्ती हो आयु वर्ष २०-३५ के दम्पति हो ।
- २-स्वास्थ्य ठीक हो और अच्छी जगान हो गरीर पर कोई फोड़ा न हो और न ही पहिले कोई निशान हो तिली पटी हुई न हो, दात ठीक जिह्वा साफ (लाल) और मसूदे मजबूत हों ।
- ३-इसके बच्चे की आयु लगभग आपके शिशु जितनी हो, छाती कठोर और स्तन ढीले न हों, स्तनों में पर्याप्त दूध हो और नील वर्ण लिये हो । दूध को चू के थोड़ा समय रख छोड़ने से ऊपर थोड़ी मलाई आजावे । यदि उम नर्म ( धायी को ) मासिक धर्म आता हो तो न रखें । क्योंकि दूध पिलाई का ठीक समय स्त्री के मासिक धर्म बन्द होने का हुमा करता है । उसका स्वभाव सतोषी हो ।

इसके अतिरिक्त निम्नलिखित बातें उस से और पूछें—

- क-पहले कभी बीमार तो नहीं हुई । यदि हुई है तो क्या बीमारी थी ?
- ख-उमके पति का स्वास्थ्य कैसा है ?
- ग-उसके बच्चे की पढताल करो कि क्या यह इसी का बच्चा है और क्या वह आरोग्य है ?



ग-किमी मादक द्रव्य, शराब, अफीम भंग आदि की आदी तो नहीं ?

घ-उसको कहे कि आपके सामने अपने बच्चे को सारा दूध पिला देवे, फिर दो घंटे पश्चात् उसको धुलवा कर देखें, कि क्या छातियों में दूध है या नहीं। इससे आपको उसके दूध के परिमाण का पता लग जायेगा।

ङ-उस से गर्भपात का पता करें, अथवा बच्चे पैदा हो हो कर मर जाते हों तो उनका पता करें, यदि इनमें से कोई भी विकार हो तो न रखें।

एसी उपरिलिखित पड़ताल कर चुकने के पश्चात् जब इसके रखने का फैलता हो जावे, तो अब उसकी अपनी रिहायश और खान पान आदि का प्रबन्ध करें—

उससे कहे कि अच्छी प्रकार सावन से मलमल कर स्नान करे, फिर उसको स्वच्छ वस्त्र पहिरावे और उसकी गुराक का ध्यान करें, पता करें कि क्या खाने की इच्छुक है और क्या खाया करती है ? एक बार ही उसकी गुराक बढ़ा देनी ठीक नहीं होगी। अपच के कारण बीमार हो जाने का भय है। उसको घरके कामकाज में लगावे रखें, ताकि उसका स्वास्थ्य बना रहे और दूध साफ रह।

ऐसे ही व्यर्थ घन्धों में न लगाये रहें, अधिक व्यायाम भी न करने दें ।

शिशु को रात्री के समय घाया के पास न सुलावें, बच्चे की सुराक की मासधानी रखें और समय पर दूध पिलाने को रुहें । गर्म ममाले, चटनी मासादि अधिक मात्रा में खाने को न दें, इसका विशेष ध्यान रखें कि भोजन में हरी सब्जीया बहुत हों । यह भी ध्यान रखें कि वह आप से परोक्ष में अपने बच्चे को अधिक दूध न पिला देती हो और आप की अनुपस्थिति में बच्चे को चुप कराने के वास्ते कहीं अफीम न दे देती हो ताकि बच्चा सोया रह ।

# शिशु को कृत्रिम भोजनों पर पालना

कारण

१-माता की ओर से

क-मा को कोई भयानक रोग हो ।

ख-मिर्गी पड़ती हो ।

ग-सख्त दिल का रोग हो ।

घ-पागल हो ।

ङ-तपदिक हो ।

च-आतशक ( गर्मी की बीमारी ) हो ।

छ-गुदों की बीमारी ।

ज-पेशाब की बीमारी ( पेशाब में शक्कर आवे ) ।

नोट-निम्नलिखित कारणों से कुछ समय के लिये दूध  
बन्द कर देना चाहिये ।

क-स्तनो की डोडिया फूट गई हो ।

ख-स्तनों में सूजन हो अथवा फोड़ा बन गया हो ।

ग-बच्चे की उत्पत्ति के उपरान्त गर्भाशय में किर्मी

विकार के कारण दूध कम हो गया हो ।

घ-कुछ देर के लिये कोई बीमारी, जुकाम, इन्फ्लूएन्जा आदि होवे ।

ङ-दूध बहुत अधिक उतरा हुआ हो ।

२-बच्चे की ओर से

क-माता मर गई हो ।

ख-ऊँर का होंट चिरा हुआ हो, या तालू में छेद हो ।

ग-आतशरू की बीमारी हो ।

कुछ समय के लिये बच्चे की ओर से

क-निर्लता, जितनी देर तक माता का दूध न पी सके ।

ख-माता के दूध से बजन घट रहा हो ।

ग-मुँह में आवले पड़ गये हो और दूध न चूँह सकता हो ।

नोट-इन उपरिलिखित कारणों से जब यह निर्णय हो जावे कि नालरू को कदाचित् माता का दूध नहीं पिलाना, तो उस अवस्था में आवश्यक होता है कि माता का दूध छातियों में से सुखा दिया जावे, क्योंकि दूध के होने और उतरने से जननी को बहुत कष्ट होता है । इसकी शोषण विधि यह है ।

**दूध सुखाना**

१-यदि बच्चा जन्मते ही मर गया हो या मृतक ही

इस से पूर्व कि हम गौ के दूध को स्त्रि के दूध जैसा बनाने की युक्ति या परिवर्तन करना बतायें, आवश्यक प्रतीत होता है कि इनके अंशों की मात्रा पर किञ्चित्मात्र दृष्टात् कर लें। इनके परिचय प्राप्त होने से हम स्वयमेव सूझ जायगा कि क्या परिवर्तन करना आवश्यक है और क्यों ?

दूध            जल            प्रोटीन्ज            चर्बी            खाइ            फोग

छिड़ी पल्पूमन

स्त्रि का दूध	८७ ४१	१ ०३	१ २६	३ ७८	६ २१	३१
गौ का    ,,	८७ १७	१ ००	५३	३ ६६	४ ८८	७१
भैंस का    ,,	८० १६	४ २६	४६	७ ५१	४ ७७	८४
बकरी का    ,,	८५ ७१	३ ००	१ ०६	४ ७८	४ ४६	७६
गधी का    ,,	८६ ६४	६७	१ ५५	१ ६४	५ ६६	७७
ऊएन्नी    ,,	८६ ५७	४ ००		३ ०७	५ ५७	७७

नोट—यह अनुपात प्रतिशत है।

इन उपरिलिखित आकड़ों से पता लग रहा है कि भैंस के दूध में स्निग्धता (चिकनाई चर्बी) मात्र से अधिक है और गौ तथा स्त्रि के दूध की अपेक्षा दुगुणी है। छिड़ी का तन्त्र (Casein) और खाइ गौ और बकरी के दूध में समान हैं, परन्तु स्त्रि के दूध की अपेक्षा छिड़ी तीन गुणा दोनों में अधिक और खाइ दोनों में कम है। हा, चर्बी गौ और स्त्रि के दूध में कुछ कुछ समान है, परन्तु अनुभव

बताते हैं कि स्त्रि के दुग्ध की चर्बी माधारण उष्णता के माय पिपल जाने वाली है और गौ की चर्बी से शीघ्र पच जानी है । इसी प्रकार गौ के दूध की शुद्धिमा स्त्रि के दूध की अपेक्षा बढी और कठिन बनती है और हाज्मे के सम तनिक कठिनता से प्रभाव करते हैं ।

माननी पढे बनाने वाला तत्त्व ( Lecithin ) स्त्रि के दूध में गौ के दूध की अपेक्षा अधिक होता है ।

स्त्रि के दूध में 'मिट्रिक ऐमिड' ( Citric Acid ) नामी तेजाब होता है, गौ के दूध में नहीं ।

स्त्रि का दुग्ध गहरी प्रभाव रखता है और गौ का दुग्ध तेजानी । गौ का दुग्ध पडे रहने से बैक्टीरिया के प्रभाव से शीघ्र कट जाता है और खट्टा हो जाता है, स्त्रि का दुग्ध पहिले ही खारी होने के कारण नाम मात्र खट्टा होता है ।

इन ऊपर लिखे रसायनिक अन्तरो से स्पष्ट दृष्टि गोचर हो रहा है कि गौ के दूध में स्त्रि के दुग्ध के समान ( Humanised milk ) बनाने के लिये इसमें पानी मिलाने की आवश्यकता है; परन्तु पानी मिलाने से पतला हो जाने के कारण इसमें चर्बी कम हो जायगी और स्वाद का अंश, जो कि पहिले ही कम था, और कम हो जायगा । इसलिये इस, पतले दूध में और चिकनाई

२-आधा दूध } और आधा } पानी }	दूध	जल	खांड	मलाई
	६ औंस	६ औंस	दो छोटे	दो छोटे
			चमच	चमच
३-दूध दो अंश } और पानी } एक अंश }	८ औंस	४ औंस	दो छोटे	दो छोटे
			चमच	चमच

पहिले कुछ दिन बच्चे के लिये एक भाग दुग्ध और दो भाग पानी देना प्रायः पर्याप्त शक्ति वाला होता है । हमके पश्चात् बढ़ा कर आधा आधा कर देना चाहिये ।

छः सप्ताह के पश्चात् यदि पहिले ही आवश्यकता प्रतीत हो, तो दूध में से पानी कम कर दो, परन्तु यह अधिक दूध की किस्म और बच्चे की पाचन शक्ति पर निर्भर है ।

आज कल सघन दुग्ध (जैसा कि रीति है) पैदा होने से कुछ मास पश्चात् देने लग जाने की सलाह नहीं दी जाती, या देना उचित नहीं समझा जाता । हा, जब दूध छुड़ाई का समय निकट आवे और बच्चा अच्छा बढ़ फूल रहा हो, तो पानी मामूली मिला कर पिलाना उचित है; परन्तु यह भी बच्चे की आयु के अनुसार, जब कि खुराक की ताज़त बढ़ाई गई हो, देना ठीक हुआ करता है ।

खुराक देने के सम्बन्ध में इन निचली बातों की ओर ध्यान देना ठीक होवेगा—

नवजात शिशु के आमाशय में शुरु शुरु में केवल एक आँम ( मग्नो तो ताले के लगभग ) खुराक की ममाई का स्थान हुआ करता है । हम दिन के पश्चात् आमाशय घट कर दो आँम खुराक को स्थान दे सकता है, महीने के अनन्तर तीन से चार आँम, तीन मामानन्तर पाच आँम और छठे महीने छ. आँम ।

इन समयों में हममें अधिक खुराक देना व्यर्थ एवं मूर्खता होवेगी और बच्चे के कष्ट का कारण बनेगी ।

छोटे बच्चे की खुराक प्रायः छोटी अन्तडियों में जा कर हज्म होती है । आमाशय केवल भोजन को सम्भालने या एकत्रित रखने का काम देता है अन्तडियों में मार्ग के मर्काण होने के कारण मामूली खुराक एक समय जा सकती है, इसलिये जिन बच्चों को चार चार घण्टों के बाद खुराक पीने का स्वभाव डाला गया होवे उनको तीन घण्टों के पश्चात् खुराक पीने वालों की अपेक्षा अधिक खुराक की आवश्यकता पड़ती है ।

एक नीरोग एवं स्वस्थ शिशु को ( जेमा कि पीछे खुराक देने के हाल में बताया गया है ) रात्रि को खुराक



२-आधा दूध } और आधा } पानी }	दूध	जल	खांड	मलाई
	६ औंस	६ औंस	दो छोटे	दो छोटे
			चमच	चमच
३-दूध दो अंश } और पानी } एक अंश }	८ औंस	४ औंस	दो छोटे	दो छोटे
			चमच	चमच

पहिले कुछ दिन उच्चे के लिये एक भाग दुग्ध और दो भाग पानी देना प्रायः पर्याप्त शक्ति वाला होता है । इसके पश्चात् बढ़ा कर आधा आधा कर देना चाहिये ।

छः मप्ताह के पश्चात् यदि पहिले ही आवश्यकता प्रतीत हो, तो दूध में से पानी कम कर दो, परन्तु यह अधिक दूध की किसम और उच्चे की पाचन शक्ति पर निर्भर है ।

आज रूल सघन दुग्ध (जैसा कि रीति है) पैदा होने से कुछ मास पश्चात् देने लग जाने की सलाह नहीं दी जाती, या देना उचित नहीं समझा जाता । हा, जब दूध छुड़ाई का समय निकट आवे और बच्चा अच्छा नद फूल रहा हो, तो पानी मामूली मिला कर पिलाना उचित है, परन्तु यह भी उच्चे की आयु के अनुसार, जब कि गुराक की ताम्रत बढ़ाई गई हो, देना ठीक हुआ करता है ।

खुराक देने के सम्बन्ध में इन निचली बातों की ओर ध्यान देना ठीक होवेगा—

नवजात शिशु के आमाशय में शुरु शुरु में केवल एक आँम ( मवा दो ताले के लगभग ) खुराक की ममाई का स्थान हुआ करता है । इस दिन के पश्चात् आमाशय घट कर दो आँम खुराक का स्थान दे सकता है, महीने के अनन्तर तीन से चार आँम, तीन मासानन्तर पाच आँम और छठे महीने छः आँम ।

इन समयों में इसमें अधिक खुराक देना व्यर्थ एवं भ्रूषता होवेगी और बच्चे के कष्ट का कारण बनेगी ।

छोटे बच्चे की खुराक प्रायः छोटी अन्तडियों में जा कर हज्म होती है । आमाशय केवल भोजन को सम्भालने या पत्रित रखने का काम देता है अन्तडियों में मार्ग के मरुर्ण होने के कारण मामूली खुराक एक समय जा सकती है, इसलिये जिन बच्चों को चार चार घण्टों के बाद खुराक पीने का स्वभाव डाला गया होवे उनको तीन घण्टों के पश्चात् खुराक पीने वालों की अपेक्षा अधिक खुराक की आवश्यकता पडती है ।

एक नीरोग एवं स्वस्थ शिशु को ( जैसा कि पीछे खुराक देने के हाल में बताया गया है ) रात्रि को खुराक

२-आधा दूध } और आधा } पानी }	दूध	जल	खांड	मलाई
	६ औंस	६ औंस	दो छोटे	दो छोटे
			चमच	चमच
३-दूध दो अश } और पानी } एक अश }	८ औंस	४ औंस	दो छोटे	दो छोटे
			चमच	चमच

पहिले कुछ दिन बच्चे के लिये एक भाग दुग्ध और दो भाग पानी देना प्रायः पर्याप्त शक्ति वाला होता है । इसके पश्चात् बढ़ा कर आधा आधा कर देना चाहिये ।

छ. सप्ताह के पश्चात् यदि पहिले ही आवश्यकता प्रतीत हो, तो दूध में से पानी कम कर दो, परन्तु यह अधिक दूध की किस्म और बच्चे की पाचन शक्ति पर निर्भर है ।

आज कल सघन दुग्ध (जैसा कि रीति है) पैदा होने से कुछ मास पश्चात् देने लग जाने की सलाह नहीं दी जाती, या देना उचित नहीं समझा जाता । हा, जब दूध छुड़ाई का समय निकट आवे और बच्चा अच्छा बढ़ फूल रहा हो, तो पानी मामूली मिला कर पिलाना उचित है, परन्तु यह भी बच्चे की आयु के अनुसार, जब कि खुराक की ताम्रत बढ़ाई गई हो, देना ठीक हुआ करता है ।

बहुत होते हैं, क्रीम के स्थान पर दिन में तीन बार-केवल पाच बिन्दु दिये जाना पर्याप्त है। सुराफ़ देने से पूर्व यदि यह चमच में डाल कर दिये जाय तो अच्छा रहेगा। भोजन के पश्चात् देना उचित नहीं। उच्चा तृप्त होने के कारण ग़ाढ़ में देने से पहिला खाया पिया भी (जैसा प्रायः होता है) उझल देगा। इस से लाभ के स्थान पर उल्टा हानि होगी।

यह पीछे उताई गई युक्तियाँ दूध पिलाने के विज्ञान के नवीन अनुसन्धानों के अनुकूल हैं। स्वतन्त्र देशों में प्रायः दूध इनके अनुसार ही तय्यार किया जाता है। हमारे देश में रुई लिखी पढी विज्ञान से परिचित माताएँ इनके अनुसार ही दूध तय्यार करती हैं, परन्तु साधारण ग्रामीण जननिया विशेषतः आलस्य ग्रस्त अथवा कार्य व्यस्त माताओं के लिये इतना सिरखपाई करना कठिन प्रतीत होता है। अतः नीचे यह एक और विधि, जो कि सादा होने के अतिरिक्त सस्ती भी है, बताई जाती है, ताकि प्रत्येक जननी थोड़े परिश्रम के साथ ही अपने बच्चे को उचित ढङ्ग से पाल सके।

ग्रामों में गौ उकरी आम मिल सकती है और माताएँ प्रायः बच्चों को पालती भी इनके दूध पर ही हैं। इस में थोड़ी सी और सावधानी करने से यही दूध और भी

देने की आवश्यकता नहीं। रात्रि को बच्चे प्रायः प्यास के कारण ( विशेषतः ग्रीष्म ऋतु में ) जाग कर रोने लग जाते हैं, न कि भूक के कारण। इसलिये एक दो चमच ठण्डे उबले हुए पानी के पिला देने से ( यदि अन्य कोई विशेष कष्ट न हो ) सो जाते हैं।

नोट—कई बच्चे \*क्रीम (मलाई) हज्म नहीं कर सकते, गौ का माखन उतना शीघ्र पच नहीं सकता, जिनका जल्दी कि माता के दूध की स्निग्धता पच मरती है, जिस से यह अन्तडियों में जाकर अन्तडियों को हज्म करने के लिये दुःखी काती हैं, परन्तु हाज्मे की निर्मलता के कारण कोमल अन्तडिया पूरी तरह हज्म नहीं कर सकतीं और माखन, कै अथवा टट्टी के साथ अन्न-पचा ही निकल जाता है। वास्तविक वृत्त यह है कि जब तक बच्चे को कोई सास जरूरत प्रतीत न हो, तब तक कद्दों को इससे देने की विशेष आवश्यकता भी नहीं होती, विशेषतः उस दशा में जबकि दूध में ( दूध के बढ़िया होने के कारण ) पहिले ही चिकनाई अधिक हो।

कोड लिवर ऑयल ( Cod Liver Oil—मछली का तेल ), जिसमें विटामिन्ज ( जीवनाधार ) 'ए' और 'डी'

वृद्धि होती है। साथ ही बाहर चलने फिरने से पशु नीरोग रहता है और दूध की उत्पत्ति अधिक होती है।

गौ के बाँधने वाला स्थान भी स्पच्छ हो और प्रति-दिन अच्छी तरह से बुहाग जावे। दूध दोहते समय पहिले उष्ण जल के साथ दोढ़ने वाले वर्तन को साफ करो, फिर गौ के स्तन, पश्चात् अपने हाथ धोकर दूध दोहो। तात्पर्य यह कि गौ के पालन तथा शुद्धि का जितना ध्यान रखोगे, उतना ही दूध बढ़िया और स्वास्थ्य-प्रद मिलेगा।

दूध दोढ़ चुकने के अनन्तर दूध को शुद्ध बस्त्र के साथ छान कर किसी स्पच्छ वर्तन में डालकर आग पर रख दो और थोड़ा कष्ट महन करके जब तक दूध को एक उमाला न आ जावे, तब तक कड़खी के साथ हिलाते रहो। उमाला आ चुकने के पश्चात् नीचे उतार कर फिर भी जब तक दूध ठण्डा न हो जावे, हिलाते रहो। बाद में हिलाते रहने का तात्पर्य दूध पर मलाई को न जमने देना है, क्योंकि मलाई के ऊपर जम जाने से दूध के स्निग्धता के तत्त्व प्रायः मलाई में आ जाते हैं और कई माताएँ मलाई उतार कर दूध पिलाती हैं, जिस से रच्चा फोका (निस्तार) दूध पीकर, दूध इच्छित तत्त्व से वंचित रहता है।

अच्छे लाभदायक बनाये जा सकते हैं ।

बकरी का दूध बच्चे के हक में गौ के दूध से अच्छा होता है ; पर यह हर स्थान पर नहीं मिल सकता । साधारण ज़िमींदार घरों में जहां अन्य पशु पाले जाते हैं, एक गौ के पालने में कोई विशेष कष्ट नहीं करना पड़ता । इस लिये बकरी की अपेक्षा गौ पालना ही अच्छा रहेगा ।

### गौ का दूध

बच्चे के स्वास्थ्य को मुख्य रखते हुए माता पिता के लिये आवश्यक है कि बच्चे को पालने के लिये चगी-भली, अनारोग तथा ज्ञान गौ, जो एक या दो बार व्याई हो और अभी अभी बच्चा दिया हो, खरीदें या चुनें । इसको खुराक ताजा, स्वच्छ तथा शक्तिप्रद दी जाय । सब्ज घास या अन्य हरा खुराक, शुष्क चारे से अच्छी होती है । जल शुद्ध पवित्र पिलाया जावे और दिन में बाहर चरने चुगने का प्रबन्ध किया जावे । बाहिर खुली चरने फिरने वाली गौ का दूध गूँटे के साथ पेंगी रहने वाली गौ के दूध की अपेक्षा बच्चे के लिये कई गुणा अच्छा होता है । इसमें कई प्रकार के घाम-पत्ते आदि खाने से पिटैनिज "डी" (D) की, जिसकी बच्चे की हड्डियों के लिये आवश्यकता है,

\* गौ के शरीर पर कोई पाड़ा फिन्सा न हो और न ही उसका साम आदि अन्य रोग हो ।

कीटाणु रहित होना चाहिये । घड़ों में पड़ा पानी मिला देना ठीक नहीं होता ।

अनुभवों से सिद्ध हुआ है कि यदि इस पानी में थोड़े \*जौ और चुटकी भर अजगयन डाल कर उबाला जावे, तो इस पानी के मिलाने से बच्चा दूध शीघ्र और अच्छी तरह हज्म कर लेता है । इनके मिलाने की मात्रा यह ठीक होवेगी—

एक छोटा चमचा भर चार्ले (जौ)

एक चुटकीभर अजगयन

आध सेर पानी ।

इन तीनों को साफ सुथरी कलई की हुई देगची में पन्द्रह गीम मिनिट उबाल कर किसी शुद्ध बर्तन में छान कर आँध्र ढाँप कर ठण्डे स्थान पर रख दो । ( यदि बर्तन चीनी का हो, तो अच्छा रहेगा, यदि इसके लिये भी धर्मम बोतल प्रयुक्त की जावे, तो और भी अच्छा रहेगा । ) इस जल के प्रयोग से बच्चे को हाज्मे के लिये 'मायो का पानी' ( Dill water ) देने की आवश्यकता नहीं पड़ती ।

---

\*जौ का अंग्रेजी में बारले कहते हैं । बाजार में बिलायता छुड़े हुए ( कूटे हुए ) जो 'बारल' नाम पर बिकत है । यदि यह १ मिल सके, तो घर पर साफ करके छुड़ कर बतें जा सकते हैं ।



दूध के ठण्डा हो चुकने के पश्चात् दूध को ढाँप कर किमी र्त्तन में ठण्डे स्थान पर रख दो। यदि फरड़ा गीला करके डालोगे, तो दूध धूल आदि से भी सुरक्षित रहेगा। यदि इस मतलब के लिये \* 'थर्मम बोतल' प्रयुक्त की जावे, तो बहुत ही अच्छी रहेगी। इसका विशेष लाभ यह हुआ करता है कि जितनी गर्मी का दूध हमें डाला जावे, २४ घण्टों तक लगभग उतना ही उष्ण रहता है। इसमें और अधिकता यह है कि ढकने पेचटार और दोहरे होने के कारण बैक्टीरिया को दूध के अन्दर जाने का कम अवसर प्राप्त होता है। यह बोतल एक आलस्य ग्रस्त माता के लिये बढ़िया सहायक मित्र होती है।

बच्चे को शुरू शुरू में (जैसा कि पीछे बताया गया है) खाली दूध नहीं पिलाया जाता, विशेषतः प्रथम मास में, आयु के अनुसार इसे पतला करने के लिये पानी मिलाने की आवश्यकता है ( पढ़िये पिछली विधिया )। ज्यूँ ज्यूँ बच्चा बड़ा होता जावे, पानी घटाते जाओ।

जैसे दूध की सावधानी और सफाई की आवश्यकता है, इसी प्रकार मिलाने वाला पानी भी स्वच्छ, पवित्र और

---

\*थर्मम बोतल बाजार में से साधारणतः डेढ़ दो रुपये की मिल सकती है। इसमें समय-समय 'उठकर' दूध गर्म करने का कष्ट नहीं करना पड़ता।

मलिन ग्लास, मैले चमच, मैली बोतल या मैले निप्पल के साथ भट्ट उच्चे को पिलाने की करती है। यदि पिलाने में अभी कुछ विलम्ब हो, या माता की अनकाश न हो, तो कितना ही काल नगा रख छोड़ती है। इन समस्त अशुभेलनाओं का परिणाम अन्ततः यह निकलता है कि बच्चा निरपराध शिशु कई रोगों ( अपचन, दस्त, मरोड़, ज्वर आदि ) में ग्रस्त हो जाता है।

इन ऊपर लिखे विकारों को सम्मुख रख कर माता-पिता के लिये आवश्यक है कि वह उच्चे के लिये किसी दुकान से कड़ा हुआ दूध लेने के स्थान पर कच्चा लेने का प्रयत्न करें और दूध भी गौ का हो, परन्तु किसी एक गौ को दोहा कर लेने के स्थान पर यदि कई गौओं का ताजा दोहा हुआ मिश्रित दूध प्राप्त हो सके तो यह बहुत अच्छा रहा करता है। इस का विशेष लाभ यह है कि यदि कोई गौ किसी कारणवश बीमार हो, तो कइयों का मिश्रित दूध होने के कारण बीमार गौ के दूध के प्रभाव का भाग सारे दूध में मिलने की वजह से कम हो जाता है। (हो सकता है कि कभी आपके घर की गौ भी बीमार

---

\*दूध, शान्तिता, प्रतिश्याय, ज्वर आदि रोग गौ का भी मनुष्य की भांति हो जाया करते हैं। अतः कच्चा (विशेषतः गौ का) दूध बच्चे को कभी भी न पिलाओ।

यह दूध, दूध पिलाने वाली बोटल, चमच, या किसी ग्लामी से पिलाया जा सकता है। बोटल के साथ दूध पिलाने की विधि आगे पढ़िये।

## दूध के सरक्षण तथा चुनाव

प्रत्येक मनुष्य अपने अच्छे केलिये घरमें गौ पालने का मामर्थ्य नहीं रक्खता, प्रायः लोगो को दूध बाजार या किसी गूजर ( ग्वाले ) से लेकर प्रयुक्त करना पडता है; परन्तु दूध के साथ गौ के स्तनों से निकलने से लेकर ग्राहक तक पहुचने तक कई दुर्व्यवहार हो जाते हैं। जैसा कि—

ग्वाले लोग दूध दोहते समय प्रायः अपने हाथों, कपडों, बर्तनों या स्तनों की शुद्धि का अधिक ध्यान नहीं करते, जिससे कई प्रकार के निषैले कीटाणुओं ( बैक्टीरिया Bacteria ) को दूध में मिल जाने का अवसर प्राप्त हो जाता है। फिर जब दुकान पर आता है, तो आगे दुकानदार को न इतनी समझ होती है और न ही वह अधिक ध्यान करता है। बर्तनों की मल तथा मक्खियों की पहुच के कारण कई कीटाणु और मिल जाते हैं। माताएँ आगे फिर और असावधानिया करके इनमें वृद्धि करती हैं। जिस प्रकार का दूध आवे वैसा ही मैली कटोरी,

धर कर पानी को उगालो । पानी उबलने के पश्चात् बीस मिनिट और इसे चूल्ह पर रहने दो । बाद में आग धीमी कर दो या पत्तीले को उतार लो । ठण्डा होने पर बर्तों । यदि शेष रह जाय तो ठण्डे पानी में डाल कर ढाँप कर रख दो ।

नोट—दूध के इस प्रकार उगालने से भी दूध के स्वाद में कुछ अन्तर पड़ जाता है और कुछ विटैमिन्ज भी नष्ट हो जाते हैं, परन्तु दूध की फुड्रियों का तत्त्व प्रायः मीधा आग पर उबालने की अपेक्षा इस विधि से जीवित पच जाने वाला बन जाता है ।

२—इस रीति से दूध पूरा गर्म नहीं होता, क्योंकि दूध का उबलने का दर्जा २३० दर्जे फारनहीट है और पानी २१२ दर्जे पर खिलने लग जाता है ।

३—यदि दूध की टैम्परेचर थर्मामीटर रख रख के १६० दर्जे फारनहीट से न बढ़ने दी जावे और दूध को केवल बीस मिनिट ही अग्नि पर रखा जावे, तो इस युक्ति से एक तो कीटाणु रहित हो जावेगा, दूसरे विटैमिन्ज भी कुछ बच रहेंगे, परन्तु कार्य-ग्रस्त तथा विज्ञान से अपरिचित स्त्रि के लिये इतना ठण्डा करना कठिन होवेगा ।

हो जावे । ) दूध सदा बाहर चरने चुगने, फिरने चलने वाली गौ का अच्छा होता है, क्योंकि उसको ताजा गायु, हरा घास और धूरा मिलने के कारण उमके दुग्ध में आवश्यक विटोमिन्ज ( जा बच्चे की सेहत के लिये जरूरी हैं ) उत्पन्न होते रहते हैं ।

## बच्चे के लिये दूध गर्म करना

दूध गर्म करने की जो रीति हमारे गृहों में प्रचलित है, वह ठीक नहीं । इससे अधिक में लगे जाने और दीर्घ काल तक कढ़ते रहने से दूध के कई इच्छित तत्व उष्णता के कारण उड़ जाते हैं और स्वाद बदल जाता है । साथ ही दूध नीचे से जल (लग) जाता है । यदि माता को अयकाश हो और जरा परिश्रम करे तो इसी को अधिक लाभ दायक बना सकती है ।

किमी शुद्ध देगची या गडरी में, जो कि अन्दर से स्वच्छ और फ्लैट की हुई हो, जितना दूध गर्म करना होवे, साफ कपड़े में से छान कर डाल दो । पश्चात् इस गडरी या देगची को एक और ठण्डे पानी के गड़े पतीले या तसले में इस प्रकार रखो कि यह पानी में लगभग दो तिहाई डूबी रहे । तत्पश्चात् इस पतीले को आग पर

इसको ठंडा होने दो। ठंडा हो जाने के पश्चात् फिर इसको साफ उबाले हुए रुपड़े में छान कर दही की फुट्टियां पृथक् कर लो। इस अलग किये पानी 'व्हेथ' को पहिले दूधरे आधे दूध में (जिस में इस "व्हेथ" बनाने वाले दूध की मलाई उतार कर डाली थी) मिला दो। दूध तैयार है, इस को जितनी आवश्यकता हो बच्चे को पिलाओ।

नोट १—इस विधि से रुपड़े पर जो दही की फुट्टियां रह जाती हैं, वह गौ के दूध की दो प्रतिशत (सौ में दो) प्रोटीन होती है, जिसकी छोटे बच्चे को आवश्यकता नहीं होती।

२—शेष दो प्रतिशत, प्रोटीन जो कि "व्हेथ" में रहती है उसमें खांड तथा लवण उत्तरे होते हैं, जितने कि माता के दुग्ध में होते हैं और बच्चे को आवश्यकता होती है।

३—इस विधि से स्निग्धता लगभग मारी की मारी आ जाती है।

इन उपरिलिखित नोटों के समझने के लिये गौ के शुद्ध दूध के तत्त्वों की मात्रा नीचे पढ़ो।

हैं। यदि हो सके तो आप भी प्रयुक्त कर देखें।

## १-एक बटिया ढंग

सवा सेर शुद्ध रुच्चा गौ का दुग्ध लेकर पीछे बताई विधि के अनुसार गर्म करके ठण्डा करो। फिर इस दूध को दो बर्तनों में आधा आधा डाल कर स्वच्छ वस्त्र के साथ ढाँप कर पाच घंटे पड़ा रहने दो। पाच घंटों के बाद एक बर्तन के दूध के ऊपर से कर्डी के साथ ऊपर वाला दूध (जमी हुई मलाई-क्रीम Cream) उतार कर दूसरे बर्तन में दूध डाल दो।

मलाई उतरे हुए फोके दूध को आग पर रख कर थोड़ा गर्म (१०० दर्जे फारनहीट) करके उस में चमच भर खमीर (Rennet) या दही डाल दो और एक ओर ठंडा होने के लिये रख दो। कुछ देर बाद जब ठंडा होकर जमता प्रतीत हो, तो किसी छोटी सी मथनी (मधानी) के साथ इस को थोड़ा सा मथ कर इसकी फुट्टिया तोड़ कर किमी स्वच्छ मलमल के टुकड़े में से छान ले। इस छने हुए पानी को (जिसको “व्हेअ”-Whey कहा जाता है) और जमने या खमीर के प्रभाव से बचाने के लिये अग्नि पर रख कर इतना गर्म करो कि इसका तापमान १६० दर्जे फारनहीट हो जावे। अब

इमको ठंडा होने दो। ठंडा हो जाने के परचात् फिर इमको माफ उवाले हुए रुपड़े में से छान कर दही की फुट्टिया पृथक् करलो। इम अलग किये पानी 'व्हेअ' को पहिले दूमेरे आधे दूध में (जिस में इम "व्हेअ" बनाने वाले दूध की मलाई उतार कर डाली थी) मिला दो। दूध तय्यार है, इम को जितनी आवश्यकता हो बच्चे को पिलाओ।

नोट १-इस गिधि से रुपड़े पर जो दही की फुट्टिया रह जाती हैं, वह गौ के दूध की दो प्रतिशत (सौ में दो) प्रोटीन होती है, जिसकी छोटे बच्चे को आवश्यकता नहीं होती।

२-जेप दो प्रतिशत, प्रोटीन जो कि "व्हेअ" में रहती है उसमें खाड तथा लरण उतने होते हैं, जितने कि माता के दुग्ध में हाते हैं और बच्चे को आवश्यकता होती है।

३-इम गिधि से स्निग्धता लगभग मारी की सारी आ जाती है।

इन उपरिलिखित नोटों के समझने के लिये जो के शुद्ध दूध के तत्वों की मात्रा नीचे पढ़ो।



की खुराक भी निकल जाती है ।

## बच्चे की खुराक की मात्रा

एक नीरोग बच्चे को अपने भार के अनुसार एक पौंड ( आधा सेर ) भार के पीछे पौने दो औंस ( चार तोले के लग भग ) एक दिन में दूध की आवश्यकता होती है । अतः किसी बच्चे की खुराक की मिकदार तज्जीज़ करते समय अच्छा होगा कि बच्चे का भार तोल कर जितनी उसको सारे दिन में ( ऊपर लिखे अनुपात के अनुसार ) दूध की आवश्यकता बने, उस दूध को एक दिन की खुराक पर ( जितनी कि देनी हों ) बाँट कर, जितना दूध एक खुराक के भाग में आवे, उतना दूध अवश्य खुराक में मिलाया ।

इस प्रकार प्रत्येक बच्चे को तोल के अनुसार पौन औंस ( दो तोले भर ) पानी और एक चमच भर खाण्ड एक पौंड तोल के पीछे एक दिन के हिसाब से आवश्यकता है ।

दूध, खाण्ड, पानी के अतिरिक्त और मोतल से दूध पीने वाले ( अपरभोजन पर पल रहे ) बच्चे को फलों की रस स्वच्छ द्रव्य में से छान कर अवश्य देने की आवश्यकता है । यह रस सगतरे, टमाटर, खोपे के पानी या

- ३-खुराक या तो बहुत अधिक या बहुत न्यून होनी ।
- ४-किसी कारण वश दूध को पूरी तरह न खाँच सकना ।
- ५-बच्चा सप्त मासिक या कठिनता से उत्पन्न हुआ हो ।
- ६-उपद्रव का रोग हो (जो कि माता या पिता की ओर से जिसमें मिलता है) ।

## दूध के बढ़िया घटिया होने की परख

१-सघनपन-दूध का सघन पन या पतलापन एक सादे से यन्त्र के माध्य, जिमको साधारणतया 'दूध देखने का लट्टू' (Lactometer-लैक्टोमीटर) कहते हैं, देखा जाता है। यह साधारण मूल्य का होता है और बाजार से आस मिल सकता है। इसकी रचना इस प्रकार की होती है कि यह दूध में डालने से दूध में हो कर तैरता हुआ जाता है। इस दूध में अंग्रेजी अक्षर 'डब्ल्यू' लिखे 'डब्ल्यू' निशानों का होता



M' के चिह्न तक दूध  
देगा। कुल दूध में

- २-शरीर सुडौल और रंग दहकता हो ।
- ३-अच्छी तरह सोता हो ।
- ४-सोकर उठते समय अधिक न रोवे ।
- ५-स्तन अधिक देर तक न चूँघता रहे ।
- ६-पाखाना ठीक और नियम पूर्वक आवे ।
- ७-दीर्घ काल तक एक समय न रोवे ।

### बुरे पालन के चिन्ह

- १-बच्चा बजन में नहीं बढ़ रहा होता ।
- २-टट्टी ठीक और समय पर नहीं आती ।
- ३-पट्टे नर्म और ढीले होते हैं ।
- ४-सोया हुआ उठता है, तो ऊँघता और बे-आराम प्रतीत होता है । ' फिर सो जाने के पश्चात् भी उठते समय पूरा अन्तर नहीं प्रतीत होता ।
- ५-खाता पीता बहुत है; परन्तु अगों में कुछ नहीं रचता मालूम होता ( अकुरित होता प्रतीत नहीं होता ) ।

### इसके कारण

- १-पीने वाले गौ के दूध या अन्य बाह्य भोजनों का घटिया होना ।
- २-भोजनों के तत्वों ( प्रोटीन, स्निग्धता और खाड ) का पूर्ण अभिलपित परिमाणों में न होना ।

## चूने का पानी—Lime water

साधारण चूने की अपेक्षा अनबुझे चूने का पानी पढ़िया होता है। अनबुझे चूने पर थोड़ा पानी छिड़क कर उस में से एक बड़ा चमचभर चूना लेकर किमी घड़ी घोटल को उबले हुए पानी के साथ भर कर उसमें डाल दो और घोटल को अच्छी तरह हिलाओ। १२ घण्टों के पश्चात् यह पानी उतार कर उण्डेल दें। इस तरह करने से चूने में यदि कोई फाल्सू मैल (मिलावट) हुई, तो पानी में घुलकर इसमें से निकल जायगी। घोटल के तले में चूना बैठा हुआ हागा। पहिले की तरह फिर घोटल को उबले हुए पानी के साथ भर कर तीन मिनिट किसी साफ लकड़ी के साथ हिला कर घोटल पर कार्क लगा कर रख दो। बारह घंटों के पश्चात् पानी को नितार लो। यही लाईम वाटर है। इसको किसी नीले रंग की (यदि शीशे के कार्क वाली हो तो अच्छी रहेगी) घोटल में डाल कर रख दो और आवश्यकता समय प्रयुक्त करो।

नोट—वायु के प्रभाव से लाईम वाटर विकृत हो जाता है।

इस लिये जब भी व्यवहार के लिये निकालो, घोटल को भट भौंच कर कार्क लगा दिया करो।

विशेष निस्वत से घुलता है, इस

**खांड की कमी**—शरीर की उष्णता और चुस्ती कम हुई रहती है, आम तौर पर स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता और बच्चा मामूली भार से कम हुआ रहता है ।

**स्निग्धता की अधिकता**—बच्चा खुराक खाने के पश्चात् दूध की फुट्टिया या पानी को घण्टे के बाद उन्टी कर देता है, टट्टी सूखी, कठिन और कष्ट के साथ आती है या पतले हरे नीले रंग के दस्त लग जाते हैं और चूतड़ जलमी हो जाते हैं ।

**स्निग्धता की कमी**—इस अवस्था में पाखाना खुल आता है, ऊब्र रहती है और कुलझ हो जाने का भय है । बच्चे का भार कम होना शुरू हो जाता है और कुछ महीनों के पश्चात् 'रिफिटस' ( अस्थियों की निर्मलता ) नामी रोग क चिह्न दृष्टिगोचर होने लग जाते हैं ।

मानवी दूध बनाने या माता के दूध के अन्य पिकार हटाने के लिये डाक्टर लोग लार्डम-वाटर, जार्ले-वाटर, शुष्क दुग्ध, फोका दूध, क्रीम आदि प्रयुक्त करने का परामर्श देते हैं । इस लिये हर एक के बनाने और स्वभावों का वृत्तान्त संक्षेप से दिया जाता है ।

## चूने का पानी—Lime water

साधारण चूने की अपेक्षा अनबुझे चूने का पानी पढ़िया होता है। अनबुझे चूने पर थोड़ा पानी छिड़क कर उसमें से एक पड़ा चमचभर चूना लेकर किसी बड़ी बोतल को उबले हुए पानी के साथ भर कर उसमें डाल दो और बोतल को अच्छी तरह हिलाओ। १२ घण्टों के पश्चात् यह पानी उतार कर उछेल दें। इस तरह करने से चूने में यदि कोई फाल्टू मैल (मिलावट) हुई, तो पानी में घुलकर इसमें से निकल जायगी। बोतल के तले में चूना बैठ जाता होगा। पहिले की तरह फिर बोतल को उबले हुए पानी के साथ भर कर तीन मिनिट किमी साफ़ लकड़ी के साथ हिला कर बोतल पर कार्क लगा कर रख दो। बारह घण्टों के पश्चात् पानी को निथार लो। यही लाईम वाटर है। इसको किमी नीले रंग की (यदि शीशे के कार्क वाली हो तो अच्छी रहेगी) बोतल में डाल कर रख दो और आवश्यकता समय प्रयुक्त करो।

नोट—वायु के प्रभाव से लाईम वाटर विकृत हो जाता है।

इस लिये जत्र भी व्यवहार के लिये निकालो, बोतल को भट भींच कर कार्क लगा दिया करो।

२—चूना पानी में एक विशेष निस्सत से घुलता है, इस

माता का दूध न उतरा होवे या उन बच्चों को जिनको अपर सुराक से दस्त लग गए हों, देना लाभ-प्रद है। इसके निरन्तर अधिक व्यवहार से संकोच करो।

**विटैमिन्ज**—दूध को पतला करने और उमालने से इसके अभिलषित तत्व (विटैमिन्ज) उड़ जाते हैं। इस न्यूनता को पूरा करने के लिये दो सप्ताह की आयु के पश्चात् बच्चे को संगतरो का पानी निकालकर एक या दो चमचों में थोड़ा उमला हुआ ठण्डा पानी और मीठा मिलाकर सुराक देने से \*घण्टा भर पहिले देना ठीक हुआ करता है। यदि यह प्रातःकाल की सुराक से पूर्व दिया जावे, तो बहुत लाभ दिया करता है। स्मरण रखो कि संगतरो का पानी दस्त नहीं लाता, यह उलटा शरीर को जीवनाधार पहुँचाता है। अगूरो के पानी में थोड़े विटैमिन्ज होते हैं। अतः यह इस तात्पर्य के लिये अधिक गुणकारी नहीं। हा, यदि टमाटो का पानी दिया जावे, तो यह अधिक लाभप्रद है, परन्तु बच्चे इसको अधिक शीक से नहीं पीते।

## बोतलों के साथ दूध पिलाना

स्वतन्त्र देशों में बच्चों को कृत्रिम भोजन पर पालते

\*यदि बच्चे को कब्ज की

पहिली सुराक से आधा

घण्टा पूर्व दो

समय गोटलों का व्यवहार आम तौर पर किया जाता है और गोटलें दूध पिलाई का एक आवश्यक अंग समझी जाती हैं।

अन्य देशों की देखा देखी हमारे देश में भी इन के व्यवहार की परिपाटी पड़ रही है; परन्तु देखने में आता है कि बैक्टीरिया (कीटाणुओं) के साइन्स (Bacteriology) की अज्ञानता के कारण इनका व्यवहार जैसी प्रकार का (निशेष नियमों को मुख्य रक्खर) होना चाहिये, वैसा नहीं हो रहा या नहीं किया जाता। इसका कारण अधिकतर नियमों के अज्ञान के अतिरिक्त सुस्ती और अग्रहेलना हुआ करता है। इसके सम्बन्ध में यहाँ इतना बता देना आवश्यक प्रतीत होता है कि बच्चों को दस्त, मरोड़, अपचन, मूखने आदि की जितनी बीमारियाँ होती हैं और जिनके हाथों प्रतिवर्ष महसूस मासूम बच्चे उर्ष की आयु से पूर्व मरते हैं, उन का प्रधान कारण यही गोटलों के ठीक व्यवहार का न होना हुआ करता है और इन की उत्तरदायी माताएँ और धाया ही हुआ करती हैं।

गोटलो का व्यवहार अपर सुराक का एक आवश्यक भाग जानकर इनके व्यवहार सम्बन्धी जो कुछ डाक्टरों ने अपने अनुसन्धानों के निष्कर्ष बताये हैं, नीचे दिये जाते हैं। आशा है कि माताएँ और धाया इनको ध्यान



अन्दर जमा हुआ दूध उतर जायगा ।

७-दूध पिलाते समय बोतल में दूध की ऊँचाई सदा निपल से ऊँची रहनी चाहिये । इस प्रकार रखने से बच्चेके अन्दर वायु नहीं जामकती या उच्चा वायु नहीं निगल सकता  
 ८-बोतल के साथ दूध पिलाते समय आवश्यक है कि



माता या धाया बच्चे को अपनी गोदी में डाल कर



अन्दर जमा हुआ दूध उतर जायगा ।

७-दूध पिलाते समय बोतल में दूध की ऊँचाई सदा निम्न से ऊँची रहनी चाहिये । इस प्रकार रखने से बच्चेके अन्दर वायु नहीं जामकती या बच्चा वायु नहीं निगल सकता ।  
 ८-बोतल के साथ दूध पिलाते समय आवश्यक है कि



माता या धाया बच्चे को अपनी गोदी में डाल कर

बच्चे के शिर को अपने गायें बाहु का आश्रय देकर  
घोतल को दायें हाथ में पकड़ कर दूध पिलावे। बच्चे  
को चारपाई पर लिटा कर दूध पीने का स्त्रभाव  
डालना ठीक नहीं। इसके साथ बच्चे कई बार दूध  
पीते पीते सो जाते हैं और निप्पल मुँह में रह जाता  
है। जब सो कर उठते हैं, तो झट निप्पल मुँह में डाल  
कर फिर दूध पीना शुरू कर देते हैं। इस के साथ  
विशेष समय पर दूध पीने का नियम टूट जाता है।

६-जब तक बच्चा पूरा दूध न पी ले, माता को घोतल  
परुड़े रखना चाहिये।

नोट-कई माताएँ घोतल के स्थान पर बाजार से दो आने  
की पीतल की गगामागरी (टूटीदार छोटी गडवी)  
लेकर उसकी टूटी के आगे निप्पल चढ़ा कर दूध  
पिलाती हैं, यह प्रथा ठीक नहीं, यह बच्चे के हक  
में अन्दर से टूटी की मफाई न होने के कारण बहुत  
ही हानिकारक है। इस के व्यवहार की चेन्दश रखो।

प्रायः दीर्घकाल तक बच्चोंको घोतल के माथ दूध  
पिला पिला कर पालना हानिकारक है। इसका  
प्रयोग अधिकतर उम्र समय करना चाहिये, जबकि  
स्तन जखमी हो या बच्चे को अपर दूध पिलाना  
नहीं हो सके तब तक बच्चा इसके उगैर और किसी

नोट—प्रायः बच्चों को यह बुरा समझा होता है कि वह हृद से ज्यादा खाने की इच्छा रखते हैं, या खा जाते हैं। देखने में आता है कि यदि किसी बच्चे की खुराक सीमोल्लङ्घन से पूर्व बन्द कर दी जाय, तो इस प्रकार के बच्चे अधिक खाने वालों की अपेक्षा नीरोग तथा बलिष्ठ रहते हैं।

६—यदि बच्चा साधारण सादा खुराक खाने या पीने से ननुनच करे, तो खुराक को अधिक तात्तवर (सकील—जन्दी न पचने वाली) या स्वादु बना कर उसकी भूक को ललचाना या पुचकारना ठीक नहीं।

१०—बच्चे को स्वादु एवं ममालेदार वस्तुएँ लड्डू, पेड़े, मही आदि मिठाइयाँ खिलाना अत्यन्त निषिद्ध है। चाहे यह कितनी भी थोड़ी हों, कभी भी न खिलाओ। बच्चा पाचक शक्ति के निर्मल होने के कारण इन कठिन एर स्निग्ध (चिक्नी) वस्तुओं को पूरी तरह हज्म नहीं कर सकेगा, इससे उलटा उसकी पहिली खाने की मामूली इच्छा और भूक भी मारी जायगी।

११—यदि बच्चे को कोई खास मोजन दूध, मास, या मांस की तरी, या कोई अन्य रस आदि देना हो और बच्चा उसके लेने में इन्कार करे, तो इस प्रकार

का भोजन उसके साधारण दैनिक भोजन देने से पूर्व देना चाहिये और जब तक यह भोजन हज्म न हो जावे, अन्य खुराक देना ठीक नहीं। बच्चे कई खुराकों के न लेने को आदत बना लेते हैं। यदि आरम्भ से ही डमका ध्यान रखा जावे तो यह धुरे स्वभाव बच्चे को नहीं पडते।

१२-यदि कोई बच्चा खुराक लेने से बिल्कुल ही इन्कारी हो जावे या साधारण आवश्यकता से कम लेता हो, तो फिर हम खुराक और बच्चे के मुँह की देखभाल की आवश्यकता है, हो सकता है कि बच्चे का मुँह पका हुआ हो, या भोजन ही अनुचित हो।

१३-यदि बच्चा सख्त रीमार हो जावे, तो उसकी खुराक की मात्रा और शक्ति कम कर देने की जरूरत है। ज्वर की दशा में बच्चे को कोई कठिन खुराक नहीं देनी चाहिये और यदि बच्चा पहिले ही दूध पर पल रहा हो तो दूध को पतला करके प्रयुक्त करो।

१४-ग्रीष्म ऋतु के लिये यह दृढ़ नियम बना लो कि हम ऋतु में बच्चे को मटा थोड़ी, पतली खुराक और बहुत पानी दिया जाया करे।

१५-खुराक की गर्मी मटा माननी प्राकृतिक उष्णता के बराबर होनी चाहिये। हाथ की पीठ पर दो

कुछ घण्टों से अधिक रहे, तो फिर डाक्टर को मताने की आवश्यकता है। अन्दर कोई विशेष नुक्स उत्पन्न हो गया समझो।

२७—यदि किसी समय उच्चा मुँह में से दौतल निकालना न चाहे, तो इसे अपने पूरे समय से अधिक न पीने दो, क्योंकि बच्चे की दौतल को छोड़ने की अनुमति न होना आमाशय के किसी प्रकार का चिह्न हुआ करती है। ग्रीष्म ऋतु में या दाँत निकालते समय यह खराबी कुछ काल के लिये हो जाया करती है।

आमाशय भी शरीर के अन्य अंगों की भाँति एक अंग है, जिसे विश्राम की आवश्यकता है। जब यह ठीक काम न दे तो हमको विश्राम देने की उचित रीति यह है कि कुछ काल के लिये हमको पचाने के लिये कुछ न दिया जावे, अर्थात् अनशन किया जावे। यह ठीक है कि बच्चे को भूका रखने के लिये किसी भी माता का चिन्त नहीं करता, परन्तु यह भी ठीक है कि उसको भोजन देने का तात्पर्य स्पष्ट रखना ही हुआ करता है, जिसको देने से अपचन के कारण वह नीरोग नहीं रह सकता।

२८—बच्चे के दूध पिलाने का समय न गुज़रने दो। यदि

किमी कारण वश बच्चे ने कुछ या सारा समय भिता दिया हो, तो उमरों कुछ और देने से पूर्व अगले आने वाले नियत समय तक प्रतीक्षा कराने की आवश्यकता है ।

नोट—यही नियम छोटे ( बोतल के साथ दूध पीने वाले ) बच्चों की भाति बड़े आयु के बच्चों पर भी व्यवहृत करना ठीक होगा । हा, मध्य में उबला हुआ ठण्डा पानी दोनों को जितना वह पी सकें, निस्संकोच पिलाओ । इसकी कोई हानि नहीं, प्रत्युत लाभ होवेगा ।

## खुराक का माप

बोतलों द्वारा खुराक देने के लिये खुराक का माप चमच का रखना ठीक नहीं, क्योंकि यह बड़े छोटे होते हैं । इन के स्थान पर यदि औंस वाले ग्लामों का माप रखा जावे, तो ठीक रहेगा, क्योंकि इनमें न्युनाधिक होने का भय नहीं ।

सामने की तालिका में प्रत्येक आयु के बच्चे की खुराक दी गई है ।



आयु	२४ घण्टा में कितनी खुराकें				जोड़
३ दिन	६	खुराकें	प्रत्येक	खुराक	एक औंस ६ औंस
४ "	६	"	"	" डेढ़ "	६ "
५ "	६	"	"	" दो "	१२ "
१० "	६	"	"	" अढ़ाई "	१५ "
३ सप्ताह	६	"	"	" तीन "	१८ "
२ मास	६	"	"	" साढ़ेतीन, "	२१ "
३ "	६	"	"	" चार "	२४ "
४ "	६	"	"	" साढ़ेचार, "	२७ "
५ "	५	"	"	" छः "	३० "
६ "	५	"	"	" साढ़े छः, "	साढ़े ३२ "
७ "	५	"	"	" सात "	३५ "
८ "	५	"	"	" सात "	३५ "
९ "	४	"	"	" आठ- "	३२ "

नोट—एक औंस सवा दो तोले के बराबर होता है ।

## दांत निकालना

बच्चे का दांत निकालना एक प्राकृतिक कार्य है । इस समय आवश्यक नहीं कि बच्चा बीमार हो । यह प्रायः साधारण कष्ट के साथ निकल आया करते हैं । इससे किसी माता को आरम्भ से ही यह प्रिचौर नहीं बना

लेना चाहिये कि बच्चा अवश्य इस समय बीमार होगा।

यदि बच्चा बीमार हो जावे, तो इसका कारण दूध देने का प्रयत्न करो। यह कह कर कि यह दाँत निकालने के कारण है, अनावधान न रहो। वास्तविक कारण कोई अन्य हो सकता है।

बच्चे के पहिले दात दूध के दात कहलाते हैं। यह गणना में बीस होते हैं और प्रायः जोड़ा जोड़ा निकलता करते हैं। इनके निकलने का समय प्रायः जन्म से छः मास पश्चात् है, परन्तु कई नीरोग और स्वस्थ बच्चे इस से कुछ काल पूर्व और कई पश्चात् भी निकलते हैं।

### दाँत निकालने का समय

६ से ६ मास में—मध्य के काटने वाले दात, दो सामने के निचले जबड़े में से और दो ऊपर वाले में से।

६ से १२ मास में—इनके साथ लगते दो ऊपर वाले और दो नीचे के (कुल ८)।

१२ से १५ मास में—चार अन्दर वाली ढाढ़ें, प्रत्येक जबड़े में से दो दो (कुल १२)।

१८ से २४ मास में—चार छए, दो दो प्रत्येक जबड़े में से (कुल १६)।

चार बाह्य ढाढ़ें दो ऊपर की दो नीचे की (कुल २०)।

## बच्चे के पहिले दांत

बच्चे के यह पहिले दांत वास्तव में जन्म से ही जबड़े में बने होते हैं; परन्तु यह मसूढ़ों के अन्दर होते हैं। इन का आगे बढ़ना और बाहर निकलना माता की बच्चा जनने से पूर्व और पश्चात् खाने वाली \*खुराकों पर निर्भर हुआ करता है।

दूध के दांत पीछे आकर स्वयमेव निकल जाते हैं और अन्य नये इनके स्थान पर निकलते हैं। यदि इन दूध के दांतों में कोई विकार, जैसा कि ऊँचा नीचा होना या रङ्ग में भूँसला होना या घुण वाला होना (कीड़ा लग जाना) हो, तो इस विचार से कि इन्होंने निकल तो वैसे भी जाना है, बे-परवाह न होगे। इनका ध्यान भी असली दांतों की तरह करने की आवश्यकता है। निकट कोई दांतों का डाक्टर हो, तो उसको दिखाओ, क्योंकि इनके माथ भी बच्चे को वही भारी दुःख (अपचन, गठिया, वायु की पीड़ाएँ, पीला हो जाना, मांस आदि) जो कि बड़ों को होते हैं, हो सकते हैं।

दांतों की उचित धृष्टि

के लिये

नियमों को सदा समझ रखो।

\*यह खुराकें दूध, दही

लसूनी

\* 1. इनमें दांतों के बनाने वाला

होता

- १-इन्हें मलिन न होने दो ।
- २-जबड़ों की दृढता के लिये बच्चे को अपने स्तनों या बोतल के निप्पलो के साथ दूध पिलाकर इन का व्यायाम कराओ ।
- ३-बढ़ रहे बच्चे को वह खुराक दो जो कि उस को चबानी और काटनी पड़े और साथ ही देखो कि क्या ठीक ठीक उसको चबाता है, निगलता तो नहीं जाता ।
- ४-जब बच्चे को कोई नर्म भोजन खाने के लिये दो, तो इसके पश्चात् कोई इस प्रकार की खुराक दो, जिस से कि बच्चे के दात साफ़ हो जाय, इस मतलब के लिये 'सेब' या खस्ता रोटी का टुकड़ा देना ठीक हुआ करता है ।
- ५-यदि हिम्मत कर सको, तो बच्चे के दातों को बुरश के साथ ( न कि कपड़े के साथ ) कम से कम दिन में दो बार साफ़ करो और शाम की सफाई करने के पश्चात् बच्चे को खाने के लिये और कुछ न दो, क्योंकि पीछे से देने से बच्चे के दातों में खुराक के अणु अटक रहे जाते हैं, जोकि रात भर अटके रहने के कारण बैक्टीरिया के प्रभावों के सचन बृद्धार होकर दातों की घुन लगाने का कारण बनते हैं ।

नोट—जब बच्चा दांत निकालने लग जाय, तो प्रकृति की ओर से यह चिह्न समझो कि बच्चा अब कठिन भोजन पचाने के योग्य हो चला है और अब सुराक में परिवर्तन आवश्यक है।

## परिपक्व दान्त

पक्के दांतों में से सब से पहिले दो \*डाढ़\* (तीसरी डाढ़) जबड़े के पिछले भाग में दूध की डाढ़ों के ठीक पीछे करके छठे वर्ष में निकलती है। इसके परचात् सातवें

\*कई माताएँ इन डाढ़ों के समीप साधारण सी वाढा होने पर भी (चाहे यह अच्छा भली ही हो) इनको दूध के दांतों की भाँति, मामूली समझ कर निकलवाने में लाम समझती हैं, क्योंकि वह समझती हैं कि नवीन बीहड़ के निकलने के लिये इनका निकलवा देना ही उचित है परन्तु यह भारी भूल है। स्मरण रखो कि इससे हजारों गुणा बड़ी भूल इसके परचात् निकलने वाला दूसरी पक्की डाढ़ के निकलवाने की है। हा, यदि इन डाढ़ों में कोई साधारण विवर होता प्रतीत हो, तब इनको भरवा कर प्रत्येक दशा में इनको निकलवाने से बचना चाहिये, क्योंकि इनका निकलवा देना दूसरे जबड़े के सामने वाले दांतों को निष्क्रिय बना देता है। पक्की डाढ़ का निकलवाना हीरे जवाहिर जैसे एक मूल्यवान् पदार्थ के गुम हो जाने की दृष्टि के तुल्य है। यह हानि इस प्रकार की है कि इसको पूरा करने के लिये अचन के पजे में फसे हुये लोग हजारों रुपये प्रसन्नता पूर्वक अपचन की चिकित्सा के लिये व्यय करने को उद्यत होते हैं। अच्छे दांतों का बीहड़ रुपये की बड़ी से बड़ी रकम की अपेक्षा भी अधिक मूल्यवान् है।

आठवें वर्ष निचले जगड़े के दो मामने के काटने वाले दाँत, फिर इनके मामने ऊपर के जगड़े के दो दाँत। तत्पश्चात् पहिली और दूसरी डाढ़, ग्यारहवें वर्ष में हुए १७ से २५ वर्षों में बुद्धि डाढ़ें।

सुए प्रायः अनियमित रूप से निकलते हैं। यदि बाहर की अधिक निकले हुए हो तो बच्चे को कुरूप बना देते हैं। यदि निकट कोई दाँतों का डाक्टर हो तो उस को दिखला कर प्रकार दूर कराओ। दाँत निकालने का समय जरूरी नहीं कि ऊपर लिखे अनुसार ही होवे, न्यूनाधिक भी हो सकता है, परन्तु क्रम इसी प्रकार रहता है। कई बार दाँत उगरे हुए के ही निकल आते हैं, परन्तु प्रायः मखुरों की सृजन और जलन भी होने लग जाती है। (इस के सम्बन्ध में शिशु रोगों में दाँतों का रोग पढ़िये)।

## नीरोग बच्चे के लक्षण

### बच्चे का बढना फूलना

१-नीरोग बच्चे का ताल जन्म समय ६.८ से ७ पाँड के लगभग होता है। पहिले दो तीन मास उसका भार प्रति सप्ताह ६ से ७ औंस बढता है, सिवाय पहिले सप्ताह के जिसमें कि भार थोडा कम हो जाता

# बच्चों के साधारण संरक्षण

## स्वच्छता

पुस्तक के आरम्भ में स्वच्छता के सम्बन्ध में बहुत कुछ बताया जा चुका है। जहां तक स्वच्छता का शिशु स्वास्थ्य के साथ सम्बन्ध है, इतना स्मरण रखो कि हमारे इर्द गिर्द वाली वायु में जहां से कि हम अथवा बच्चे श्वास लेते हैं या जो खाद्य खाते या पेय पीते हैं, इन सब में कई प्रकार के विषैले तथा हानिप्रद बैक्टीरिया हैं। जब ये किसी प्रकार हमारे (बच्चों) के अन्दर पहुँचते हैं, तो शिशु शरीर की शक्ति इनके प्रभाव का मुकाबिला करती है। यदि यह मुकाबिले की शक्ति बलवती हो तो ये (बैक्टीरिया) अपना प्रभाव नहीं डाल सकते और शरीर नीरोग और बलवान् रहता है, परन्तु यदि यह बलवान् हों तो फिर मनुष्य (बच्चा) रोगी हो जाता है।

शुद्ध वायु, धूप, प्रकाश और स्वच्छता रोगों के प्रतिरोध के लिये हमारे एक बढ़िया सहायक है। रोग गन्दगी और अन्धेरे में बढ़ते हैं। छोटे बच्चों में बड़ों की अपेक्षा इन रोगों के रोकने का कम बल होता है। स्वच्छता में सावधानी रखने से इस कार्य में बच्चों को कुछ सहायता

हो सकती है। इसलिये लाजमी है कि स्पच्छता के लिये बच्चों को प्रतिदिन स्नान कराया जाय। उनका कपड़े जब भी Xमलिन प्रतीत हों, भट बदल दिये जाय। निम्नर प्रतिदिन प्रातः धूप में डाल दिया जावे और जब जरूरत प्रतीत हो, धो दिया जाय।

सबसे अधिक यह मावधानी रखने की आवश्यकता है कि दूध पीने की बोतल या उर्तन जिनके साथ वह खाता पीता है, विशेषतः साफ सुथरे रखे जाय।

## स्नान

प्रत्येक नीरोग बच्चे को प्रतिदिन पूरी तरह स्नान कराने की जरूरत है। स्नान का समय माता की फुर्मत पर है, परन्तु बहुत सी माताएँ प्रातः का भोजन पका चुकने के पश्चात् नहलाती हैं। इससे बच्चे पर्याप्त समयमोये रहते हैं और माताओं को गृह कार्य करने का अनकाश मिल जाता है।

पहिले छ. मास उच्चे को शीतोष्ण जलके साथ किमी

X छुटे बच्चा के वस्त्र दिन में कई बार बदलने की आवश्यकता है। क्योंकि पछास कर देने या के करने से मलिन हो जात है, पोंछ देना पर्याप्त नहीं, इन का बदल दो, ताकि मक्खियाँ उनपर न बैठ सकें। इस प्रकार लुदकने वाले बच्चे कपड़े शीघ्र मलिन कर देते हैं। भट बदलने की आवश्यकता है।



मोडुन ) मलना उचित नहीं हुआ करता । हा लुढ़कते बालक के घुटनों और होथों को न्हुलाते समय साधुन मल मल कर धोना जरूरी हुआ करता है । स्नान करा चुकने के पश्चात् बच्चे को पानी में से निकाल कर भट गर्म तौलिये में ( जो कि पहिले ही सेंक कर तय्यार पडा हो ) लपेट कर गोदी में डालो और बच्चे के कान, नाक, आँखों, बगलों, नल गर्दन आदि में बीचमाली गीली जगहों को शुष्क कपड़े के साथ शनैः शनैः पोछ कर सुखा लो, परन्तु इस काम पर अधिक समय न लगाया जावे । कई माताएँ यह विचार करती हैं कि इस समय ( न्हुलाने के पश्चात् ) बच्चे के शरीर पर धूडा ( पाऊडर ) मलना आवश्यक हुआ करता है और इससे शरीर सूखा रहता है तथा बच्चे को चर्म-रोग नहीं होते, परन्तु वास्तव में बात इसके विपरीत है । नित्य प्रति पाऊडर मलने से बच्चे के चर्म के रोम कूपों के मुख ( जिनके द्वारा आन्तरिक मल पसीने के रास्ते बाहर निकलती है ) बन्द हो जाते हैं और इससे उल्टा चर्म रोगों ( स्कारिश आदि ) के उत्पन्न हो जाने का भय है । हा, यदि शरीर पर स्कारिश का रोग हो, या अगों के गीले रहने और उनकी रगड़ से मांस गल गया हो, तो उस दशा में वह भी केवल दुखित स्थान पर पाऊडर मलना ठीक है ।

मदा बच्चे की तोलिये में डालकर तोलिये को ऊपर से शनैः शनैः दबा दबा कर शरीर को शुष्क करो और पाऊंडर के, जब तक विशेष जरूरत प्रतीत न हो, व्यवहार से सकोच करो ।

जब बच्चे ज़रा बड़े हो जाते हैं, तो वह पानी के टन में नहाते समय मूत्र हाथ पाव मारते हैं और प्रमन्न होते हैं । माता पिता भी उन्हें देखकर प्रमन्न होते हैं, परन्तु वास्तव में यह काम हानिकारक हैं । इस समय की पड़ी हुई कूटन पीछे आकर माताओं के लिये दुःखदायी सिद्ध होती है । बड़े होकर बच्चे पानी से खेलने से नहीं रुकते, जिस से माता के लिये इन्हे राकने और खीझने का एक और काम निकल आता है ।

नोट—स्मरण रहे कि बच्चों को खुराक (दुग्ध, रोटी आदि) खिलाने पिलाने के पश्चात् एक घण्टे से पूर्व कभी नहलाना नहीं चाहिये ।

**नेत्रों, नाभिकाओं, कानों और मुख की शुद्धि**

प्रतिदिन स्नान कराने से पूर्व माता के लिये अनिवार्य है कि वह बच्चे के नेत्रों, नाभिकाओं एवं कानों को भली भाँति देख लिया करे । यदि आँखों पर गीद आई हुई हो तो उसे उतार कर आँखों को पानी में थोड़ा मीठा

सोडा ( सोडा वाईकार्ब ) डाल कर धो दे । यदि नामिका विकृत है तो उन्हे अन्दर से रगच्छ रुई की बर्ती या वस्त्र के साथ शुद्ध कर देवे । यदि कानों में मल दिखाई दे, तो कानों में थोड़ी ग्लीमरीन या जैतून का तैल डालकर रुई की बर्ती के साथ साफ़ कर देवे । स्मरण रखो कि बच्चे के या अपने कानों में तिनका डालकर कभी भी मल मत निकालो और न ही खुजली करो । इस से अन्दर ब्रण हो जाने का डर है । मुख को अन्दर से शुद्ध करने की जब तक विशेष आवश्यकता प्रतीत न हो, जरूरत नहीं, क्योंकि दूध चूहते बच्चे का मुख प्राकृतिक धूक से ही अन्दर से स्वच्छ होता रहता है । मुख को ऊपर से साफ करने के लिये जब तक बह्य विशेष मलिन प्रतीत न हो, साबुन से धोना उचित नहीं । यदि साबुन प्रयुक्त करो, तो ध्यान रखो कि साबुन की झाग बच्चे के नेत्रों में न पड़े । धो चुकने के पश्चात् धुरदार तौलिये या मलमल के टुकड़े के साथ मुख को पोंछ कर सुखा लो । यदि सिर में सीकरी प्रतीत हो, तो सिर पर माखन, या तैल का मर्दन कर दिया करो ।

जब बच्चा घुटनों के बल लुटकता हो तो न्हलातेसमय, कुहनियों और घुटनों की सफाई आदि का भी ध्यान रख लिया करो ।

## स्वच्छ वायु

बच्चों को स्वच्छ पवन की आवश्यकता मुराक के समान ही है। मुराक किनारी भी बढ़िया और अच्छी क्यों न हो, जब तक बच्चे को ताजा और स्वच्छ हवा न मिले, तब तक अकेली मुराक बच्चे को पूर्ण पलवान् नहीं बनाती। इस लिये यदि आप चाहते हैं कि आपके बच्चे का शरीर बलिष्ठ एवं नीरोग रहे, तो उस के लिये स्वच्छ पवित्र पवन का भी अत्यन्त प्रयत्न करो। यह उसे को बाहिर या घरामदे में खुली वायु में डालने या उस कमरे में जिसमें क्रियायु के आवागमन के लिये पूर्ण प्रयत्न (खिड़किया और रोशनदान हा) हो, खुलाने से पूरा हो सकता है।

ग्रामों में जहाँ छोटे कमरों में वायु के आवागमन के लिये कोई मार्ग नहीं होता, माताएँ बच्चों को अपने पास खुला लेती हैं। इस प्रकार के कमरों में ऑक्सीजन (शुद्ध वायु) की न्यूनता के कारण बच्चे रात भर विश्राम राहत रहते हैं और पूरी तरह सो नहीं सकते। नित्य की अनिद्रा और बे-आरामी के कारण स्वभाव के चिड़ चिड़े बन जाते हैं।

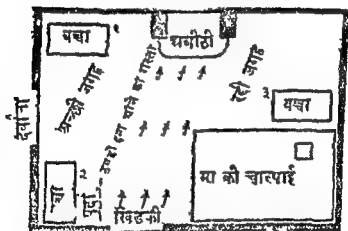
इन उपरिलिखित कारणों से आवश्यक है कि जितना

हो सके, बच्चे को बाहर ताजा और खुली हवा में रखा जावे, और बड़ा होने की दशा में उसको बाहर खुली वायु में खेलने, लुढ़कने और चलने फिरने की आज्ञा दी जावे ।

जब बच्चा घरमें ( सोने या बैठने उठने के कमरे में ) हो, तो समस्त समय खुली, ताजा और शीतल पवन के आगमन के लिये खिड़किया और द्वार खोल कर रखे जाय; परन्तु बच्चे को विशेषतः सर्दी के दिनों में वायु के शीतल भोंकों ( वेग ) से सुरक्षित रखा जावे, परन्तु वैसे शीतल पवन से भयभीत मत हो । स्वच्छ शीतल पवन उल-वर्द्धक है और सर्दी होने से बचाती है । इसके विपरीत गर्म, उष्ण और भारी वायु गिपेली एन हानि पहुँचाने वाली होती है । इसमें से जब बच्चे को बाहर लाया जावे, तो बच्चे को सर्दी हो जाने का खतरा होता है । बच्चे को रात को खुली वायु में सुलाने का कोई डर नहीं, इसके विपरीत इसमें बच्चे के रोगी होने की सम्भावना कम है ।

नोट-१-बच्चे को वायु के भोंकों से बचाने की एक अच्छी विधि यह है कि उसकी पीढ़ी या पलंगीरी कमरे के कोने में जहाँ वायु का झोका न पहुँच सके, बिछाई जावे, ठीक द्वार अथवा खिड़की के सामने न हो । ( देखो चित्र पृष्ठ ४३३ )

२-वायु के अपरिद्ध आगमन के लिये आवश्यक है कि घर के द्वार एवं खिड़कियाँ आमने सामने हों, ताकि किसी एक दरवाजे अथवा खिड़की से वायु आकर सामने के द्वार अथवा खिड़की में से निकल जावे। यदि गृह इस प्रकार के न रहे हों (जैसा कि ग्रामों में कम घने हुए होते हैं) तो फिर गृह के धूम्र निकलने की चिमनी, मध या रोशनदान ही माधारण काम दे सकेंगे।



नोट १ और २ के स्थान कानों में होने के कारण अच्छे और न० ३ का गमन द्वार के ठीक सामने होने के कारण निषिद्ध है।

३-वायु के आने-जाने के लिये खिड़कियों को केवल दो तीन इंच खोल रखना ही पर्याप्त नहीं, इस से पूरा तात्पर्य सिद्ध नहीं होता। खिड़कियों

को पूरी तरह खोल कर रखने की आवश्यकता है । यदि इस प्रकार रखने से वायु के झोंके बच्चे के खटोले तक पहुँचते हों, तो फिर खटोले को इस तीव्र वेग से उचाने के लिये खिड़कियों के निचले अर्द्धभाग में पर्दे तान देना चाहियें, या वायु को और चारपाई के निकट दीवारों के साथ दो कील ठोक कर ज़रा नाचे ऊँचे के चादर रस्मियों के साथ तान लेना चाहिये । देखो ( चित्र पृष्ठ ४३३ में लगा हुआ पर्दा ) ।

४-बच्चे को माता के समीप उसकी चारपाई पर नहीं सुलाना चाहिये । एक चारपाई पर माने से बच्चे को माता के मुखमें से निकल रही मलिन वायु में से ( विशेषतः सर्दी के मामल में जब कि माता ने अपने और बच्चे के मुख का एक ही रज़ाई में ढापा हा ) ग्राम लेना पड़ेगा । यह अशुद्ध वायु बच्चे के हक में अत्यन्त हानिकारक हुआ करती है । बच्चे पूरी तरह नहीं पल सकते । नित्य इस प्रकार सोने से बच्चों को खामी, प्रतिश्याय आदि रोग, रात्रि को रज़ाई के मुख पर से उतर जाने के कारण, हो जाने का भय है । अशुद्ध पवन से उचाने की इतनी आवश्यकता

हैं कि जिस कमरे में परिवार के अन्य सम्बन्धी सोए हों, उनकी चारपाईयों के समीप भी बच्चे की चारपाई नहीं होनी चाहिये, ताकि इनके मुखों में से निकल रही अशुद्ध वायु भी श्वास के द्वारा बच्चे के अन्दर न जावे या बच्चा उसमें से श्वास न ले ।

## व्यायाम या कसरत

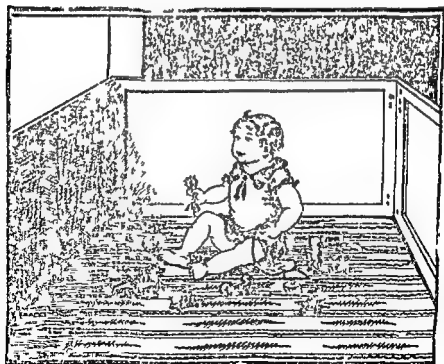
बच्चे की आयु के प्रथम कुछ एक सप्ताहों में बच्चे का चमत् परिचर्तन या स्नान समय रोना और दुग्ध चूँघना ही व्यायाम है । इसलिये यदि बच्चा इन समयों में रुदन करने लग जाय ( यदि रोने का कोई अन्य कारण न हो ) तो डरना नहीं चाहिये, इससे बच्चे के फुफ्फुस अधिक बलिष्ठ होते हैं और यह प्रभूत मात्रा में दुग्ध चूँघने की शक्ति में प्राप्त करता है ।

यदि बच्चा छातियों में से दूध पीता हो, तो उस के व्यायाम के लिये आवश्यक है कि माता अपने दाहिने हाथ के अंगूठे और माथ लगती उंगली के माथ अपने स्तन के चूचक को इस प्रकार दबाकर काबू में रखे कि दुग्ध अधिक सुविधा पूर्वक न निकले ( बच्चे को दूध निकालने के लिये कुछ दब लगाना पड़े ) । इसी प्रकार यदि बच्चा



है। इस आयु में बच्चे प्रत्येक वस्तु को मुख में डालने की करते हैं, जिमके कारण भूमि पर पड़े हुए मिट्टी, कंकुर या और गन्दी मन्दी चीजें भट पकड़ कर मुख में डाल लेते हैं। इस लिये अच्छा है कि भूमि को साफ़ करके ऊपर कोई दरी या खेम बिछा दिया जावे और बच्चे को ऊपर छोड़ दिया जावे।

इस तात्पर्य के लिये दरी के ऊपर लकड़ी के फट्टों की बनी हुई एक चौखट ( Kicking- Pan )



रख कर बच्चे को उसमें बिठाकर खिलाने रख

देते हैं। बच्चे डमी में ही लुटकना सीखते और लुटकते हैं। इसमें विशेष लाभ यह है कि बच्चे की रक्षा कम करना पड़ती है और बच्चा गन्द मन्द, मिट्टी आदि के खाने या कपड़े खराब होने से बचा रहता है। इस चौखट के फड़े आठ नौ इंच चौड़े और चार पांच फुट लम्बे होते हैं। यह आवश्यकतानुसार बरामदे, बाहिर धूप में या अन्दर बाहिर उठा कर आमानी से बगती जा सकती है। माता इस के व्यवहार से बच्चे की ओर से अनिश्चित हो कर अपने घर के काम काज सुनवा पूर्ण कर सकता है।

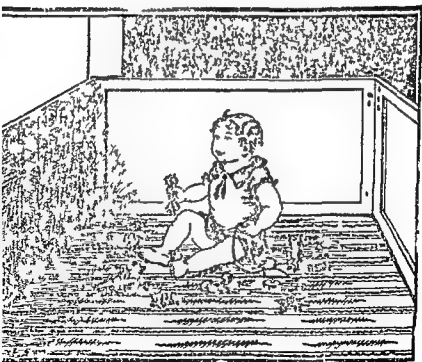
## सीमा से बढ़ कर खिलाना

### Over Feeding

बच्चे को सीमा से बढ़ कर खिलाने पिलाने का रुचि माताओं में आम होती है, परन्तु यह एक बड़ी भारी भूल है, विशेषतः जब कि बच्चा छोटा हो। वह विचार करती है कि अधिक खिलाने से बच्चा शाघ्र बढ़ता है, परन्तु यह एक भ्रम है। स्मरण रखो कि बच्चा प्रायः उस भोजन से जो कि उसे दिया जाता है, नहीं बढ़ता। उसकी वृद्धि करने वाली केवल उही खुराक हो सकती है, जिसको पिछले भली, भाति और शीघ्र पचा सकता हो।

है। इस आयु में बच्चे प्रत्येक वस्तु को मुख में डालने की करते हैं, जिसके कारण भूमि पर पड़ हुए मिट्टी, कंरूर या और गन्दी मन्दी चीजें भट पकड़ कर मुख में डाल लेते हैं। इस लिये अच्छा है कि भूमि को साफ करके ऊपर कोर्ट दरी या खेम बिछा दिया जावे और बच्चे को ऊपर छोड़ दिया जावे।

इस तात्पर्य के लिये दरी के ऊपर लकड़ी के फट्टों की गनी हुई एक चोखट ( Kicking- Pan )



रख कर बच्चे को उसमें बिठाकर खिलौने रख

देते हैं। बच्चे इसी में ही लुटकना सीखते और लुटकते हैं। इसमें विशेष लाभ यह है कि बच्चे की रक्षा कम करना पड़ती है और बच्चा गन्द मन्द, मिट्टी आदि के खाने या कपड़े खराब होने से बचा रहता है। इस चौखट के फट्टे आठ नौ इंच चौड़े और चार पांच फुट लम्बे होते हैं। यह आवश्यकतानुसार बरामदे, बाहिर धूप में या अन्दर बाहिर उठा कर आसानी से बाँती जा सकती है। माता इस के व्यवहार से बच्चे की ओर से अनिश्चित हो कर अपने घर के काम काज सुननेवा प्रारंभ कर सकता है।

## सीमा से बढ़ कर खिलाना

*Over Feeding*

बच्चे को सीमा से बढ़ कर खिलाने पिलाने का रुचि माताओं में आम हाती है, परन्तु यह एक बड़ी भारी भूल है, विशेषतः जब कि बच्चा छोटा हो। यह विचार करती हैं कि अधिक खिलाने से बच्चा शीघ्र बढ़ता है, परन्तु यह एक भ्रम है। स्मरण रखो कि बच्चा शाय उस से जो कि उसे दिया जाता है, नहीं बढ़ता। उसकी करने वाली केवल बड़ी सुराक हो सकती है, वह भली भाँति ओर शीघ्र पचा सकता हो।

प्रत्येक आयु में ध्यान रखो कि बच्चे को उतनी थोड़ी खुराक दो जिस से कि उमका भार उचित और मन्तोष प्रद ढग से बढ़े और बच्चा नीरोग, चुस्त-चालाक रहे, टट्टी नित्य नियम पूर्वक सुल कर आ जावे । यदि बच्चे पहिले तीन चार महीने भार में कम हो रहे हों, तो इस को खतरे की एक निशानी समझो । हो सक्ता है कि इसका कारण अधिक ग्विलाना हो । अधिक खाने वाला बच्चा कुछ देर के लिये माटा और पलंगान् प्रतीत हो सकता है; परन्तु बाद में जल्दी या देरी से उमके खाने को पचाने वाले अंग थक कर रह जाते हैं । जिस के कारण अपचन के कारण बार बार टट्टी फिरने से चूतडो पर ब्रण हो जाना या मरोड लग जाना, सुले पसीने आना, पेशाब का मख्त बदबूदार हो जाना, सख्त कब्ज हो जाना या शरीर पर फोड़े-फिन्सियों या दाढ़ आदि रोगों का हो जाना हुआ करता है । जब बच्चा अपनी हज्म करने की शक्ति से अधिक खुराक खाता है, तो उमकी गलती का पता प्रायः अपने आप कै या मरोडों की दशा में अधिक करीबने और पीडा मनाने से लग जाता है और रक्त के हृद से अधिक उष्ण हो जाने से बच्चा विग्राम-रहित प्रतीत होता है । फाल्तू खुराक गर्दों पर भी बोझ डालती है और बच्चे के दांत निकलने



और इसी प्रकार के काटे जिन पर बच्चा रखकर तोला जा सके, व्यवहृत किये जाते हैं। यह अंग्रेजी मापों—औंसों, पाँडों में होते हैं और देसी माप के सेरों, छटाको में भी मिल सकते हैं। बच्चे तीन मतलबों के लिये तोले जाते हैं—

१—एक पिलाई में बच्चे ने कितना दूध पिया ?

२—छातियों में दूध उतरने का क्या हाल है।

३—बच्चे का पालन किस प्रकार का हो रहा है ?

पहिला तात्पर्य बच्चे को दूध पिलाने से पूर्व और ऋट दूध पिना चुकने के पश्चात् तालने से पूरा हो सकता है। यदि यह पता करना हो कि छातियों में से बच्चे को कुछ मिलता भी है या नहीं, तो इस मतलब के लिये मारा दिन प्रत्येक दूध पिलाई के पश्चात् बच्चे को तोलने की आवश्यकता है। क्योंकि अनुभवों से पता चला है कि प्रातःकाल स्तनों में दुग्ध अधिक होता है और दोपहर को कम। इसलिये किसी एक दूध पिलाई से अदाजा लगा लेना उचित नहीं। सारा खुराकों को तोल कर अपनी तसल्ली करो। हर समय बच्चे के एक ही वस्त्र होने चाहिये और तोल एक ही दिन (मप्ताह की दशा में) किया जावे और यदि हो सके तो एक ही समय। यदि तोल के समय बच्चे ने मूत्र त्याग कर दिया है और

नैपकिन गीली हो गई है, तो नैपकिन को न हटारो।  
गीली होने पर भी तोल लो।

नियमित रूप से बढ़ रहा बच्चा अपने दस्ताने के पैरों का चिह्न है। यदि बच्चा अभी भार में बाधित है तो न बढ़े, तो माता को यही चिन्ता नहीं रहनी चाहिए। क्योंकि कई बार बच्चे दाँत निकालने के कारण माधायग्य मर्दों लग जाने से, अपघन हो जाती है। मामूली खरानी पैदा हो जाने से तोल से बढ़ने में रुक जाता है। यदि बच्चा लम्बाई में बढ़ रहा हो, तब भी कई बार इसी नहीं बढ़ा करता। एक नीरोग बच्चा जब माता का दूध ठीक उतरा हुआ हो, अपनी प्रत्येक पिंढी में १५० चिन्नानुसार अन्दाजन दूध पीता करता है—

प्रथम सप्ताह	१ से २	औसत
दूसरे और तीसरे सप्ताह	२ से ३	औसत
एक से तीन महीनों में	३ से साढ़ेचार	"
तीसरे से छठे मास तक	साढ़ेचार से ६	"
छठे से नौवें मास तक	६ से ८	"

नोट—बच्चे के तीन या चार घण्टों के पर्याप्त दूध पीने के अनुसार इस ऊपर वाले हिमाच में फर्क हो जाता है।



और इसी प्रकार के काटे जिन पर बच्चा रखकर तोला जा सके, व्यवहृत किये जाते हैं। यह अंग्रेजी मापो-औंसों, पाँडों में होते हैं और देसी माप के सेरों, छट्ठाकों में भी मिल सकते हैं। बच्चे तीन मतलों के लिये तोले जाते हैं—

१—एक पिलाई में बच्चे ने कितना दूध पिया ?

२—छातियों में दूध उत्तरने का क्या हाल है।

३—बच्चे का पालन किस प्रकार का हो रहा है ?

पहिला तात्पर्य बच्चे को दूध पिलाने से पूर्व और ऋट दूध पिला चुकने के पश्चात् तालने से पूरा हो सकता है। यदि यह पता करना हो कि छातियों में से बच्चे को कुछ मिलता भी है या नहीं, तो इस मतलब के लिये सारा दिन प्रत्येक दूध पिलाई के पश्चात् बच्चे को तोलने की आवश्यकता है। क्योंकि अनुभवों से पता चला है कि प्रातःकाल स्तनों में दुग्ध अधिक होता है और दोपहर को कम। इसलिये किसी एक दूध पिलाई से अदाजा लगा लेना उचित नहीं। सारा खुराकों को तोल कर अपनी तसल्ली करो। हर समय बच्चे के एक ही बस्त्र होने चाहिये और तोल एक ही दिन (मप्ताह की दशा में) किया जावे और यदि हो सके तो एक ही समय। यदि तोल के समय बच्चे ने मूत्र त्याग कर दिया है और

जन्म वाले दिन के भार पर आ जाता है ।

एक नीरोग और स्वस्थ बच्चा, जो केवल माता के दुग्ध पर ही पल रहा हो, तीसरे और चौथे सप्ताह में लगभग एक एक औंस प्रतिदिन भार में बढ़ कर ६ से ७ औंस तक एक सप्ताह में भारी हो जाता है । इसके विपरीत नोतल द्वारा दूध पीने वाला बच्चा इतने काल में पाँड का चतुर्थांश (-४ औंस ) ही बढ़ता है । इसका कारण यह है कि अपर भोजन (ओपरी खुराक ) पर पलने वाला बच्चा माता के दुग्ध पर पलने वाले बच्चे की अपेक्षा ढेरी से अपने उचित भार पर पहुँचता है । इसी लिये कहा गया है कि माता का दुग्ध बच्चे के हक में विशेषतः प्रथम मास में लाभ प्रद है और इसे बन्द नहीं करना चाहिये, परन्तु जितना दूध पिलाई का बच्चे के भार के साथ सम्बन्ध है, देखने में आया है कि ओपरी खुराक पर पलने वाले बच्चे माता की खुराक (दूध) पर पलने वालों की अपेक्षा भार में पीछे आकर बढ़ जाते हैं, परन्तु यह वृद्धि अस्थिर होती है । अन्ततः माता के स्तनों पर पलने वाले ही नीरोग एवं बलवान् रहते हैं और दीर्घ आयु का उपभोग करते हैं ।

नोट १—बच्चे की वृद्धि का करने

मास प्रति ५

एक पूरे दिन (२४ घण्टों) में दूध पीने का परिमाण—

तीसरे दिन	६ औंस
चौथे दिन	६ औंस
सातवें दिन	१५ औंस
दसवें दिन	१८ औंस
दूसरे सप्ताह की समाप्ति वाले दिन	२० औंस
तीसरे सप्ताह	२२ औंस
चौथे सप्ताह	२६ औंस
दूसरे मास के अन्तिम दिन	२८ औंस
तीसरे मास के अन्तिम दिन	३० औंस

नोट—यह परिमाण प्रायः माता की सुराक, स्वास्थ्य, स्वभाव (प्रकृति) और बच्चे की दूध चूषने की शक्ति पर निर्भर हैं।

दूसरे उद्देश्य के लिये प्रति सप्ताह बच्चे का तोलना परमावश्यक हुआ करता है। इस सम्बन्ध में ज्ञात हो कि नवजात शिशु का भार प्रायः ६ से ७ पाँड होता है। प्रथम तीन दिवस में बच्चा पहिले दिन के भार की अपेक्षा एक पाँड के लगभग (तकरीबन आध सेर) कम होजाता है, जिसका कारण बच्चे के उदर में से पूर्व सञ्चित श्याम वर्ण मल आदि का निकल जाना है। यह कमी दस से तेरह दिन के अन्दर पूरी हो कर बच्चा पहिले

और पढ़े आदि नियमित रीति से बढ़े और बलवान् हो ।

४-यदि किसी बच्चे का भार अति शीघ्रता से बढ़ रहा हो, तो उसकी सुराक कम करने के लिये दूध पिलाने से पूर्व स्तनों में से थोड़ा दूध चू डालना उचित होगा ।

यदि माता का दुग्ध अधिक सघन हो, तो दूध बुझाने से पहले बच्चे को दो तीन चमच उबले हुए शीतल जल के पिलाना ठीक होते हैं । पानी में मीठा डालने की आवश्यकता नहीं । स्मरण रखो कि बढ़िया शक्ति वाला दूध दूध-पिलाई के मध्य में उतरता है और स्निग्धता बाद में ।

यदि कोई बच्चा भार में न बढ़ रहा हो, तो उसकी सुराक की मिकदार किसी बढ़िया काटे के द्वारा पता करनी चाहिये । यदि कमी का कारण दूध की अल्पता प्रतीत हो, तो बच्चे को अन्य कृत्रिम सुराक देकर यह न्यूनता पूरी करने की आवश्यकता है, क्योंकि कम सुराक और अधिक सुराक की आवश्यकता बदलाती है ।

यदि सुराक दूध पिला देना आवश्यक है ।

५ शीघ्र ही

बढ़ती का पता करो । डम के पश्चात् मर्हने के उपरन्त ही करना पर्याप्त होगा ।

२—बच्चे का प्रति सप्ताह नियमित रूप से बढ़ना स्वास्थ्य का चिह्न है और बच्चे के पालन में यह प्रत्येक माता का लक्ष्य होना चाहिये, परन्तु यदि मध्य में कोई अनियमितता भी हो जावे, तो भी चिन्ता न करो, क्योंकि दाँत निकलने, या दूध छुड़ाई के समय या उर्ष के ऊपर जा कर यह अनियमितताएँ प्रायः हो जाया करती हैं, जो कि बच्चे के चुस्त होने या लुढ़कने, आदि व्यायामों से पुनरपि अपने वास्तविक स्थान पर आ जाती है ।

३—माता और नर्स ( धाया ) को सावधान होना चाहिये कि वह बच्चे का भार बढ़ाने में उचित अनुचित प्रयत्न न करें । बच्चे की नियमित वृद्धि ही लाभप्रद हुआ करती है । फ़ान्तूखिला पिलाकर भार वृद्धि करने से अन्ततः अपचन हो जाता है, जिस से उल्टा बच्चा अपने उचित भार से भी कम हो जाता है । अतः हमें अधिक भार वृद्धि की आवश्यकता नहीं । हमें ऐसा प्रयत्न करना चाहिये, जिस से कि बच्चे की अस्थियाँ

यह है कि इसके बुने हुए उस्त्र गर्म होने के अतिरिक्त मसामदार (छिद्रो वाले) भी होते हैं, जिनके द्वारा बच्चे के शरीर तक वायु सुगमता पूर्वक पहुँच सकती है; परन्तु खालिम ऊन कई दशाओं में बच्चों के लिये अच्छी नहीं हुआ करती। यह धोने से मिकुड कर मरुत एवं कठोर हो जाती है, जिस से कई उच्चों के कोमल शरीर को इनकी रगड़ होने से जलन होने लग जाती है। इसलिये बच्चों के लिये अच्छा कपड़ा केवल खालिम ऊनके स्थान पर गर्मी (ऊन और रेशम या ऊन और कपास के छत का मिला हुआ) कपड़ा बुना हुआ अच्छा रहता है। सूती कपड़े, जो ऊनके कपड़ों की भान्ति गिरले (रुले) बुने हुए हो, भी ऊनी वस्त्रों के स्थान पर काम दे सकते हैं।

सघन धुनती के कपड़े चाहे सूती हो चाहे रेशमी, बच्चे के नग्न शरीर पर पहिनाना उचित नहीं हुआ करते, क्योंकि इन में गर्मीने को चूमने की पूरी सामर्थ्य नहीं होती। हा, यह नीचे किसी अन्य उस्त्र (बन्यान, कुर्ती आदि) के पहिने होने पर ऊपर पहिने जा सकते हैं।

बच्चों के पाँव भी जुरागों द्वारा या कपड़े से ढाँप ररखना चाहिये। शीतकाल में इसका विशेष ध्यान की आवश्यकता है। बच्चों के दिन और रात के

## बच्चों का परिधान एवं वस्त्र

माताओं के लिये बच्चों को वस्त्र पहिनाने से पूर्व इन बातों को सदा स्मरण रखने की आवश्यकता है—

१-बच्चे को वस्त्र पहिन कर सुख प्राप्त हो और अंगों के हिलने जुलने में कोई रुकावट न पड़े।

२-ग्रीवा से पायों तक समस्त शरीर उष्ण रहे।

३-वस्त्र स्वच्छ-शुद्ध हों।

इसलिये आवश्यक है कि जहां तक हो सके, बच्चों के वस्त्र ऋतुानुसार हलके, गर्भ, मृदु एवं ढीले होना चाहियें और यह ग्रीवा, छाती और कमर के गिर्द कसे हुए भी नहीं होना चाहिए। कपड़े गिनती में जितने कम पहिनाये जायेंगे उतना ही बच्चे को सुख एवं आराम होगा।

मोटे या गहरी ऊनी कपड़े स्वास्थ्य के लिये सत्र से बढ़कर लाभप्रद होते हैं। उन में विशेष अधिकता



ढीला फाक और कुर्ती  
का नमूना

यह है कि उनके उने हुए वस्त्र गर्म होने के अतिरिक्त मसामदार (छिद्रों वाले) भी होते हैं, जिनके द्वारा बच्चे के शरीर तक वायु सुगमता पूर्वक पहुँच सकती है, परन्तु खालिम ऊन कई दशाओं में बच्चों के लिये अच्छी नहीं हुआ करता। यह धोने से मिथुन कर मख्त एवं कठोर हो जाती है, जिस से कई बच्चों के कोमल शरीर को इनकी रगड़ होने से जलन होने लग जाती है। इसलिये बच्चों के लिये अच्छा कपड़ा केवल खालिस ऊनके स्थान पर गभी (ऊन और रेशम या ऊन और कपास के सूत का मिला हुआ) कपड़ा बुना हुआ अच्छा रहता है। सूती कपड़े, जो उनके कपड़ों की भान्ति तिरले (खुले) बुने हुए हों, भी ऊनी वस्त्रों के स्थान पर काम दे सकते हैं।

सघन बुनती के कपड़े चाहे सूती हो चाहे रेशमी, बच्चे के नग्न शरीर पर पहिनाना उचित नहीं हुआ करते, क्योंकि इन में गर्मीने को चूमने की पूरी सामर्थ्य नहीं होती। हा, यह नीचे त्रिमी अन्य वस्त्र (बन्यान, कुर्ती आदि) के पहिने होने पर ऊपर पहिने जा सकते हैं।

बच्चों के पाँव भी जुरागो द्वारा या कपड़े से ढाप कर गर्म रखना चाहिये। शीतकाल में इसका विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है। बच्चों के दिन और रात के



उसे ६ घण्टे सोने की आज्ञा दो ।

## नेत्रों की रक्षा—Care of Eyes

नवजात शिशु की आँखें रुई धार बहुत सूज जाती हैं, जिनकी-सूजन रुई धार बच्चे को अन्धा करने का कारण बन जाती है ।

इस सूजन का कारण वह पानी और मल होती है, जो कि बच्चे के जन्म समय माता के गुप्ताग में से गुजरते समय उसके नेत्रों को लग जाती है ( विशेषतः जब कि माता को भूतकृच्छ्र ( सूज़ाक ) नामी रोग की शिकायत हो ) इस लिये जैसा कि पीछे भी ( शिशु प्रजनन की दूसरी दशा के प्रबन्ध में ) बताया गया है, आवश्यक है कि बच्चे के मिर के निकलने के साथ ही आँखों को बाहिर से ( छप्परोँ एवं भंगों को ) भूट स्वच्छ रुई के फाहो के साथ पोछ दिया जावे और जन्म के पश्चात् चोरक-लोशन के साथ अच्छी तरह धो कर सावधानी के लिये दोनों नेत्रों में एक एक बिन्दु कास्टिक-लोशन ( १०० अंश जल का अर्क और दो अंश मिन्जर नाईट्रेट ) डाल दिया जावे । प्रत्येक दशा में रुई से पोछना आवश्यक है ।

जन्मते के साथ ही बच्चे की आँखें खोलने, डेला-पुतली वाले तत्त्व-को रगड़ने या कोई अन्य फ़ान्त्

वस्तु (सुरमा आदि) डालने का यत्न न करो ।

साधारण सुर्खी, छप्परो की सूजन या आखों में से पानी बहने की दशा में, विशेषतः प्रथम सप्ताह की आयु में, जितना शीघ्र हो सके, डाक्टर को अनुरोध दिखाओ; क्योंकि इन दशाओं में शीघ्र इलाज (चिकित्सा) की आवश्यकता है ।

याद रखो कि किसी एक सूजी हुई आँख में से निकल रहा पानी दूसरी आँख को भी रोगी कर देता है । इस लिये ध्यान रगो कि किसी दुःखती आँख का पानी दूसरी आँख को न लगे । इस के बचाव के लिये बच्चे को दुःखती आँख के बल लिटा देना ठीक रहेगा । इस की छूत हाथ, रुमाल अथवा नेत्रों आदि के साथ भी एक आँख से दूसरी आँख को लग जाती है । इस का भी ध्यान रखो ।

मक्खिया एक बीमार की छूत दूसरे नीरोग बच्चे की आँखों को भी जा लगाती है । इसलिये अपने नीरोग बच्चे को मक्खियों के आगमन से बचाना ( जो कि आँखों की सफाई रखने से हो सकता ) आवश्यक है । इसी प्रकार अपनी तरह दूसरों के बच्चों को भी बचाने के लिये अपने रोगी बच्चों की आँखों की सफाई रखो और मक्खियों को आकर बैठने का समय न दो ।

स्मरण रखो कि छोटे बच्चे, विशेषतः प्रथम सप्ताह में, प्रकाश को सहन नहीं कर सकते। इस लिये उन के नेत्रों को तीव्र ज्योति से बचा कर रखो।

यदि ग्रीष्म ऋतु है, तो बच्चे की पीढ़ी या खटोला नरामदे में किसी वृक्ष की छाया अथवा दीवार की छाया के नीचे रखना अच्छा रहेगा और शरद् ऋतु की दशा में बाहर धूप में (मिर पर छतरी तान कर रखना) ठीक रहेगा। बाहर फिगाने की दशा में छत वाली गाड़ी ठीक है। सूर्य की किरणें सीधी सिर पर कभी भी न पड़ने दो।

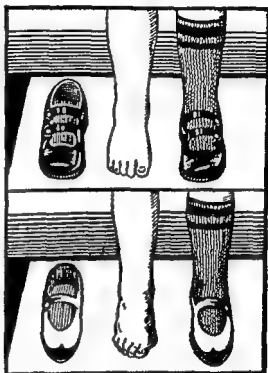
## पावों का संरक्षण

कई माताएँ जब बच्चा कुछ लुढ़कने या चलने फिरने लगता है, तो उमड़ो मौजे, जूती या बूट डाल देती हैं। बच्चे यह पहिन कर प्रसन्न २ चलते हैं, परन्तु देखने में आता है कि बच्चों को यह बूट आदि विचार कर नहीं पहिनाये जाते, जैसे भी तग या खुले मिल गये, पहिना दिये। यह एक सख्त ने परमाही है।

याद रहे कि छोटे बच्चों का चमड़ा और हड्डिया अति मृदु एव कोमल होती हैं। यदि बूट या जूती तग दो, तो पावों की आकृति भी इन्हीं की तरह दल जाती

है। यदि शीघ्र ध्यान न दिया जाय, तो फिर सारी आयु उसी शक्ल में यह बढ़ते जाते हैं, जिस से पाव कुरूप (बद शक्ल) हो जाते हैं। (देखो चित्र) इस लिये आवश्यक है कि पावों को ठीक तरह बनाने के लिये बच्चे की जूती या बचगाना सदा बच्चे के पावों के माप के हों। अच्छा यह है कि बच्चे का पाव दिखा कर पाव की

बचगाने तथा पावों का ढलना



आकृति के अनु-सार चौड़े पजे की तरह चौड़े पजे की जूती बनवाई जावे।

छोटे बच्चों के लिये तग जूती के स्थान पर यदि देसी या अंग्रेजी नमूने का फाही-घटन वाला बचगाना जिसका पजा खुला हो और पाव की आकृति का हो,

पहिनाया जावे, तो पाप बहुत ही मुन्दर ढलते हैं और बच्चे को चलने फिरने में सुख होता है। (देखो पिछला चित्र)।

नोट—छोटे बच्चों को चपलिया पहिनाना ठीक नहीं, पावों के नंगे रहने से खाक-धूल और मर्दी के कारण उन के फूट जाने के अतिरिक्त मिट्टी में कई बैक्टीरिया (कीटाणुओं) के प्रभाव कर जाने का भय है, विशेषतः जब कि बच्चे के पावों में कोई ग्रन्थि हो।

### चूपनियां या कृत्रिम स्तन—Comforter

बाजारों में छुनछुनों के नमूने की लकड़ी की चूसनिया आमतौर पर मिलती हैं। कई माताएँ बच्चों को यह खेलने के लिये और कई रोता हुआ जिद्दी बच्चा को चुप कराने के लिये हाथ में पकड़ा देती हैं। बच्चे इनको पकड़ कर भट मुँह में डालकर चूसने लग जाते हैं और रोने से बन्द हो जाते हैं। इन देसी चूमनियों के अतिरिक्त मुन्यारी की दुकानों पर निदेशी बना हुआ कृत्रिम स्तन (रगड़ का निष्पल, जिमकी आकृति स्तन के चूचक जैसी होती है) मिलता है। इस के पीछे मफेद दूड़ी अथवा काली लकड़ी की गोल टिकिया लगी होती है और बच्चे के गले में डालने के लिये पीछे एक

छल्ले के साथ धागा भी बँधा होता है। कई मातायें यह भी खरीद कर बच्चे के गले में डाल देती हैं। इस का भी बड़ा उद्देश्य यही हुआ करता है कि बच्चा इसको स्तन के अम में चूसता रहे और दुग्ध का ध्यान न करे।

बच्चे को चुप कराने के यह दोनों उपरिलिखित ढंग चाहे माता के निचार या हरु में लाभप्रद प्रतीत होते हो, परन्तु बच्चे के हरु में अत्यन्त हानिप्रद हैं। इन क चुसाने की परिपाटी निष्कुल ही बन्द होनी चाहिये, क्योंकि इस में एक नहीं, कई नक़्म है, जैसा कि—

इस चूसनी को देर तक मुँह में डाल कर चूसते रहने से अन्ततः बच्चे के मुँह और जगड़ों के टेढ़े हो जाने और नाक के मार्ग के तग हो जाने का भय है। इसके अतिरिक्त इन के रास्ते हर प्रकार के विपैले (जहरीले) बैक्टीरिया के लिये बच्चे के अन्दर जाने का सुगम मार्ग निकल आता है, जिनके अन्दर जाने से बच्चे को सदा खतरा ही खतरा है, क्योंकि बच्चे के गले में इनके हर समय पड़े रहने से बच्चा दिन में एक बार नहीं, कई बार मुँह में डाल सकता और डालता है। यह कभी नहीं देखा गया कि माताएँ एक बार मुँह में पड़ी चूसनी को बच्चे के दूसरी बार मुख में

से पूर्व कृमि-रहित (Sterilized) कर लेतीं या केवल मादा पानी से धो ही देती हो ।

इन उपरिलिखित प्रकारों को समझते हुए आप स्वयमेव सोचें कि इन का व्यवहार बच्चे के स्वास्थ्य के हक में कितना लाभप्रद हो सकता है ?

## टीका लगवाना या माता ठिकाना

### Vaccination

माता (शीतला) का रोग छूत की एक बड़ी सख्त बीमारी है । यह बड़ों की अपेक्षा बच्चों को अधिक होती है । इसके भयानक होने के कारण प्रत्येक जननी का कर्त्तव्य है कि वह अपने बच्चे को इसकी छूत से बचावे ।

इस से बचाने का आजकल बढ़िया ढङ्ग बच्चे को माता (चेचक) का टीका लगवाना है । यह टीका जितनी छोटी आयु में लगवाया जावे उतना ही अधिक लाभप्रद हुआ करता है । डाक्टर इसको दस दिन के बच्चे को लगवा देने में भी कोई अवशुण नहीं समझते । छः मास की आयु के भीतर २-३ बार अवश्य लगवा देना

---

\* दूसरी बार छः सात साल की आयु में और तीसरी बार १४ वर्ष की आयु में कराओ ।

चाहिये । सरकार की ओर से छः मास के अन्दर अन्दर लगा लेने का कानून बना हुआ है । टीका न करवाने वाले के लिये जुर्माना हो सकता है । सरकार की ओर से टीका लगाने के लिये विशेष डाक्टर नियत हैं, जो ग्राम ग्राम फिरते रहते हैं । बड़े बड़े नगरों में कमेटियों ने स्वयं नौरु रखे हुए होते हैं । इसलिये जब कोई टीका लगाने वाला आपके ग्राम में आवे, तो यदि पहिले टीका नहीं लगाया तो अब भट अपने बच्चे को लगा लो । बच्चे की भलाई इसी में है । कई मूर्ख और अज्ञ माताएँ इन का आगमन सुन कर अपने बच्चे को (इस विचार से कि बच्चे को कष्ट होगा ) टीका न लगवाने के अन्त को न विचार कर छिपा लेती हैं या टीका लगवाने से कतराती हैं । यह इनकी सख्त भूल और मूर्खता है । चार पाच दिन के कष्ट की अपेक्षा बच्चे का इस रोग से बीमार होना अधिक हानिकारक और दुःख-दायक है ।

नोट १-इस बीमारी का पूरा हाल आगे बच्चों की आम बीमारियों के हाल में पढ़ो ।

२-टीका लगवाने से पहिले तो यह बीमारी होती ही नहीं, यदि हो भी जावे तो इस का जोर बहुत कम होता है ।



## बच्चे को उठाना

बच्चे को उठाना देखने में चाहे साधारण बात प्रतीत होती है और है भी साधारण, परन्तु इसमें असावधानी करने से बच्चे को कई कष्ट, जैसा कि कन्धा उतर जाना या हड्डी टूट जाना हो सकते हैं ।

बच्चे की हड्डी बहुत कोमल और मुरमुरी (भुरभुरी) होने के कारण सुगमता से मुड़ या टूट सकती है, जिस से इस का विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है ।



कई माताएँ या अन्य सम्बन्धी बच्चे को उठाते समय एक या दोनों बाजुओं को पकड़ कर उठाने की करते हैं । यह विधि ठीक नहीं । इस से बच्चे के कंधों या कोहनियों को क्षति पहुँचने का भय है । ठीक विधि (पृष्ठ ४६३) बायेपार्श्व के चित्र की भांति है । इससे बगल के

नीचे करके हाथ डालकर उठाने से बच्चे को कोई क्षति नहीं पहुँच सकती ।

इसी प्रकार बच्चों को उठाकर फिराने या रखने के



लिये भी अगले पृष्ठ के चित्रों की ओर ध्यान दो। न० १ के चित्र की तरह एक हाथ अंदर से और दूसरा बाहिर से फेर कर लाकर पकड़ने या उठाने से बच्चा पूरा काबू रहता है और उसको कोई कष्ट नहीं होता। इस के विपरीत न० २ की तरह उठाने से बच्चा सुखी नहीं रह सकता और साथ ही उस के कूदने या उठाने वाली की

रोना मन्द कर देता है। इस प्रकार रोने से तो चाहे बच्चा मन्द हो गया होता है, परन्तु आप की यह कृपा या प्रेम ठीक नहीं होता। इसे अच्छी तरह गांठ बांध लो कि बच्चे को रोने से रोकने के लिये कभी भी अपने ठीक समय से पूर्व (असामयिक) दूध न पिलाओ। इस से बच्चे की आदतें गिराई जाती हैं और उदर का भारीपन, अपचन, दस्त, मरोड़ आदि रोग पैदा हो कर बाद में आकर उल्टा यही बच्चे के रोने का कारण आ सकते हैं। इन नवीन रूढ़ियों को सहेडने से बच्चे और बच्चों को रोगी न बनाओ।

यदि बच्चे के पेट में वायु होवे (गट पड़ रहा हो) तो इस दुःख से रोने का चिह्न ठंहर ठंहर कर रोना हुआ करता है। पहिले तो बच्चा जोर से ऊँचा और तेज रोता है, परन्तु कुछ देर बाद चुप होकर फिर बहुत दर्दनाक हालत में जोर से वायु के फिरने (गट पटने) के समय रोता है। यह पीड़ा उठते समय अपनी टांगें उठाता, मस्तक पर उल डालता और साधारणतः मुट्ठी मन्द करके अगूठे को जोर से दबाता है। उसका पेट (आमाशय) गरम और तना हुआ प्रतीत होता है। कारण दूध कर उचित प्रत्यक्ष करो।

# बच्चों के रोग

और

## चिकित्सा

कब्ज—Constipation

छातियों पर पल रहे बच्चों की अपेक्षा गोटल से पल रहे बच्चों को प्रायः कब्ज की शिकायत रहती है। इन्हें पाखाना चाँचीम घटो में कम बार आता है। इसलिये यदि किसी बच्चे को छातियों से दूध छुड़ा कर गोटल से दूध पिलाना शुरू किया हो और उसको पहिले से कम बार टट्टी आवे, तो माता को घबराने की आवश्यकता नहीं, यह दूध पिलाई के बदलने के कारण है।

यदि जन्म से ही बच्चे का मल त्याग का कष्ट हो, परन्तु टट्टी रंग, मात्रा और सफाई में ठीक और गोलटा हो, तो इसको कब्ज की शिकायत न समझो। हो सकता है कि इसका कारण पाखाना लाने वाले पट्टों की दुर्बलता हो। ऐसी दशा में टट्टी खुली लाने का इलाज पट्टों की मालिश द्वारा करती है, जोकि दायें हाथ नल्ल (अडमोश) के

निकट से शुरु करके नीचे से ऊपर को पेट पर पसलियों के पास से नाभि से होते हुए बाईं ओर नलों तक शनैः शनैः हाथ फेरने से हो सकती है। यह मालिश बच्चे के मल त्याग से पूर्व गर्म हाथ या गर्म तेल से प्रतिदिन केवल पाच मिनिट ही करनी चाहिये।

कब्ज के कई कारण हो सकते हैं। इस लिये प्रत्येक बच्चे के लिये एक ही इलाज नहीं हुआ करता। अतः आवश्यक है कि दवाई अथवा चिकित्सा शुरु करने से पूर्व कब्ज का कारण ढूँढने का यत्न किया जावे।

नोट—नीरोग बच्चे की टट्टी का रंग कालिमा लिये पीला, नर्म और साफ होता है और बगैर रोरु या जंर लगाने के आया करती है। चौबीस घण्टों मे इसे तीन बार से अधिक नहीं आनी चाहिये।

### पाखाने से चिह्न

बच्चों की कब्ज का कारण बच्चे की टट्टी से पता किया जा सकता है, जैसा कि—

यदि बच्चा पाखाना थोड़ी बार परन्तु सुगमता पूर्वक फिरे और टट्टी परिमाण मे कुछ एक थोड़ी और मामूली खोलडा हो, तो इस प्रकार की कब्ज प्रायः बच्चे को कम खुराक मिलने के कारण हुआ करती है। इस से बच्चा भार मे कम बढ़ता है और उसकी साधारण सेहत मामूली

रहती है। बच्चा दूधरी सुराऊ का समय आने तक (तीन चार घण्टे) पूरी तरह प्रमन्न प्रसन्न नहीं रहता। ऐसी दशा में बच्चे का पूर्ण रूपेण पालन करने के लिये उस को और सुराऊ देने की आवश्यकता है। इस से प्रायः पाखाना आने आप ठीक आने लग जाया करता है। यदि बच्चा माता की छातियों से पल रहा है, तो माता को दूध बढ़ाने वाले पतले खाद्य खिलाने और बढ़ाने की आवश्यकता है। बेहतर है कि माता बच्चे को दूध पिलाने से पूर्व स्वयं पानी का ग्लाम पी लिया करे। बच्चे को बार बार छाती से लगाने (घड़ी २ दूध पिलाने) से भी दूध की उत्तराई कम हो जाया करती है। यदि माता का दूध कम हो, तो बच्चे को अन्य कृत्रिम खाद्य देकर यह कमी पूरी किये रखो। यदि बच्चा घोटल द्वारा दूध पीता हो, तो दूध की मात्रा बढ़ाओ, या दूध में स्निग्धता आदि घल-वर्द्धक वस्तुएँ मिलाकर दूध को शक्ति प्रद बनाओ।

कई बार बच्चे को अधिक खिला देना भी कब्ज का कारण बन जाया करता है। यदि कब्ज का कारण यह हो, तो दृढ़ी मिकदार में अधिक हुआ करती है। हो सकता है कि इस दशा में पाखाना सख्त, नर्म या सूखा हुआ और सुई वाला होवे। इसका इलाज बच्चे को

उचित मात्रा में नियत-समय कम करके गुगलू देना है ।

यदि बच्चा छातियों से दूध पीता है तो बच्चे की गुगलू की मात्रा कम करना सुगम है । बच्चे को छातियों से थोड़ा समय दूध पीने की आज्ञा दो । यदि इस प्रकार करने से भी शॉच गुललू न आवे (गुगलू न हटे) तो बच्चे को दूध पिलाने से पूर्व दो चार जमच उतले हुए ठण्डे पानी के पिलाकर भट छाती के साथ लगाओ ।

शुष्क, कठिन और कड़ा पाखाना प्रायः पचाह में स्निग्धता के न्यून होने का चिह्न हुआ करता है । स्निग्धता बढ़ा कर न्यूनता पूरी करो ।

## चिकित्सा

छातियों में दूध पीकर पल रहे बच्चे को जब भी गुगलू की शिकायत प्रतीत हो तो इलाज के लिये मय से पहिले माता को अपने शॉच एवं मावास्व, स्वास्थ्य की ओर ध्यान देना आवश्यक है । यदि माता की सेहत ठीक हो और उसको शॉच ठीक समय पर बिना किसी रुकावट या कष्ट के आ जाना हो, तो छातियों से पल रहे बच्चे को गुगलू की कम शिकायत हो सकती है ।

कृत्रिम खाद्य पर पल रहे बच्चों को प्रायः न्यूनाधिक गुगलू की शिकायत, विशेषतः पहिले महीने, हो जाया करती

हैं। इसका प्रधान कारण खाद्यों का ताकतवर होना-हुआ करता है।

शुद्ध गौ के अनगिने-भिने बने हुए पतले दूध के पैलाने से (जैसी कि हमारे गृहों में रीति प्रचलित है) दही के तत्त्व के अधिक या स्निग्धता के न्यूनाधिक होने के कारण भी बच्चे को कब्ज हो जाती है।

दूध को बहुत देर तक काढ़ने या बहुत तेज अग्नि पर गर्म करने से दूध सघन हो जाता है, जिसको बच्चा नहीं पचा सकता और कब्ज हो जाती है। दूध को थोड़ा चिर और उचित उष्णता ( १५५ दर्जे फारनहाईट ) पर गर्म करके पतों।

कई पैटेंट खाद्यों ( Patent foods ) का प्रयोग भी कई बार कब्ज कर देता है, जो प्रायः बाद में आकर मरोडो ( पेचश ) का रूप धारण कर जाती है।

कब्ज की इन ऊपर वाली दशाओं में पहिले उचित खाद्य की थोड़ी ताकत कम कर देखो। यदि न हटे, तो एक दो सप्ताह चमच दो चमच चूने का पानी ( Lime-water ) सुराक में मिलाकर पतला करके दो। इस से सुराक हज्म हो जाती है और कब्ज की शिकायत कम हुआ करती है।



प्रकार धो कर ऊपर बताई विधि से चार घटे पानी में उबलते रहने दो। पश्चात् रम को मलमल के साफ टुकड़े में से छान कर प्रयुक्त करो।

३-‘लीक्विड-पैराफीन’ (Liquid Paraffine) नामी अंग्रेजी तेल एक अहानिकर औषधि है। कब्ज की दशा में एक छोटा चमच भर, जब तक आवश्यकता प्रतीत हो, दिया जा सकता है। इस से अन्तडिया अन्दर से नर्म और स्निग्ध हो जाती हैं और टट्टी खुल कर आ जाया करती है।

४-कोमल अंग्रेजी साबुन (सन-लाईट - Sun light) की छोटी बत्ती (जो दोनों सिरो पर नोकदार और मध्य में से मोटी हो) बट कर बच्चे की गुदा में रखने से कुछ देर के पश्चात् टट्टी आ जाया करती है।

५-ग्रामों में, जहाँ अन्य कोई वस्तु, न मिले, माताएँ ‘अमलतास’ जिमको ‘गिर्द नली’ (Cassia Pulp) भी कहते हैं, के अन्दर की एक दो टिकियों का काले भूसले रङ्ग का मीठा गूदा उतार कर या टिकियों को ही चमच भर पानी में डालकर और हाथ से मल कर पिला देती हैं। इस से भी बच्चे की खुलकर टट्टी आ जाती है। यह भी थोड़ी मात्रा में एक बे-खतर औषधि है।

# दस्त और मरोड़

Diarrhea—Dysentery

दस्त—बच्चों को दस्तों की आम शिकायत रहती है; परन्तु रास्तर में यह स्वयं मोई रोग नहीं, बल्कि कई अन्य रोगों का चिह्न हुआ करते हैं।

जब किसी बच्चे को दस्तों की शिकायत होवे, तो मुने मुनाये इलाज करने लग जाने से पहिले इनके लग जाने के कारण इण्डने का प्रयत्न करो। कारणों के ठीक हो जाने से दस्त स्वयमेव बन्द हो जायगे।

दीर्घकाल तक बच्चे को अतिमार (दस्त) आते रहना ठीक नहीं। इन से बच्चा निर्बल हो जाता है और यदि चिकित्सा से पर्याप्त समय तक अग्रहेलना की जाय, तो रोग के जोर पकड़ जाने से बच्चे के मर जाने का भी भय है।

अतिमार का प्रधान कारण बच्चों को अधिक, आवश्यकता से ज्यादा, खिलाते जाना है। यह कष्ट साधारणतः छातियों पर पल रह बच्चों की अपेक्षा अपर खुराक पर पल रहे बच्चों को अधिक होता है, जिसका बड़ा कारण चेतल और निप्पलों की पूरी सफाई का न होना, दूध का रिकार और दूध का अधिक पी जाना

(जौ का पानी) मिलाकर चौबीस घंटे आवश्यकता के मुताबिक नियत समय देते रहो। इस से बच्चे के दस्तों की अधिकता से निकल रहे पानी और पट्टों की रतूनत की कमी स्थिर रहती है और प्रायः रोग का भयानक आक्रमण होने से रुक जाता है। इसके साथही बच्चे को किमी नर्म पिचकारी से दिनमें एकबार पानी में मामूली दो तीन चुटकी भर 'सोडा कार्बोनेट' (Bicarbonate of Soda) डालकर अनीमा करो। यदि इन सादा इलाजों के करते हुए भी रोग न हटे, पाखाने का रंग बदल कर प्राकृतिक रंग का न हो जावे और गिनती में फर्क प्रतीत न हो, तो माता को निश्चय कर लेना चाहिये कि बच्चा सख्त बीमार है। इस दशा में आने परेल् (लोगों के बताए हुए) इलाज छोड़कर जितनी जल्दी हो सके, किमी अनुभवी डाक्टरको बताकर उसके कथनानुसार चलो क्योंकि नहीं कहा जा सकता कि इन दस्तों का अन्त कैसा आवे।

इस दशा में बच्चे के अन्दर रतूनत को स्थिर रखने के लिये नमकीन पानी का टीका करना आवश्यक हुआ करता है, जो कि डाक्टर ही हालत के अनुसार उचित मसझ कर करेगा।

## संरक्षण

१-दूध पिलाने वाली बोटल और निप्पल अच्छी तरह

साफ करके दूध पिलाओ और घोटल के मुँह के आगे लम्बी नाली न लगाओ ।

२-खाट, जमा हुआ पिलायती घन्ट दिन्नों का दूध या अन्य बाजारी पेंटेंट खुराकों का प्रयोग बन्द रखो । जब तक हो सके, पीछे पताई विधि के अनुसार माता के दूध जैसा पतला करके गौ का दूध ही पिलाओ । गर्मों के दिनों में दूध को जितना हो सके, बैक्टीरिया के प्रभाव से बचाने के लिये ठंडे स्थान पर ढाँप कर रखो ।

३ बच्चे को खुराक नियत-ममय पर और उचित मात्रामे दो ।  
४-जब ही दस्तों की रगत में परिवर्तन दिखाई दे, भ्रष्ट कारण हटाकर इलाज करो ।

५-बच्चे को, विशेषतः उसके पेट को, ठण्डक और नमी से बचाओ । इस की एक बढ़िया विधि पेट के आगे फलालैन का कुर्त्ता (जिसकी पीठ न हो) सर्दी समय डाल देना है ।

**मरोड़**—बच्चों को कई बार टोकने दस्त भी लग जाते हैं । बच्चा कितनी ही देर किन्हुता (जोर लगाता) और बैठा रहता है । इन का स्वास चिद्ध पाखाने के साथ रक्त और श्लेष्म का आना है ।

इनके आने का कारण प्रायः सर्दी होती है; परन्तु

कई दशाओं में बच्चों को मक्खियों के प्रभाव में आई हुई गंदी सड़ी सुराह और दूध देने में भी लग जाते हैं। कई बार माताओं का किसी कठिन मरत जल्दी न पचने वाली सुराह का खाना भी इसका कारण हुआ करता है।

जिस समय बच्चे के यह तल्लीन प्रतीत हो, डाक्टर को बताओ, बच्चे का मर्दों से उखाड़ा आर पेट पर गर्म रुई की टांकार करके गर्म रुई या फलालेन की पट्टी बांध दो। दवाई के लिये यदि डाक्टर न मिल सके तो आधा चमच भर 'कैस्टर आयल अमलशन' दो।

इसके बनाने की विधि यह है—

कैस्टर आयल	अठ्ठाई तोले
गोठ कीर	एक तोला
खाड	एक तोला
जीरे का पानी	दो छटाक

पहिले गोठ को किसी चीनी के चट्ट में कूट कर उम में थोड़ा थोड़ा कैस्टर आयल मिलाते जाओ और रगड़ते जाओ। पश्चात् खाड और पानी मिला कर छान कर किसी मोतल में रख छोड़ो। बच्चे को उसकी आयु के अनुसार पन्द्रह बून्द से एक छोटे चमच के

चराचर हर तीन तीन घण्टे के पश्चात् दिन में तीन चार चार दो । आप कब्ज करने वाली वस्तुएँ और फल, मूली, सन्न भाजी आदि एक दो दिन के लिये खाना छोड़ दो । बच्चे को भी कोई चीज खामर मिठाई, जिस पर बच्चे के चूमते समय मन्त्रियों के बैठने का डर है, न दो ।

## अफारा-आध्मान

या

### पेट में वायु का उत्पन्न होना

उदर में गट पडने, (वायु उत्पन्न होने) के कारण प्रायः यह हुआ करते हैं—बच्चे को अनुचित खुराक खिलाई गई हो, वह बहुत खा गया हो, खुराक उसकी पाचन शक्ति की अपेक्षा अधिक शक्ति वाली (मुरब्बी) हो, खुराक में मीठा अधिक हो, या अन्य किसी द्रव्य से मीठा अधिक खिलाया गया हो, बच्चे ने खुराक जल्दी जल्दी खा ली हो, स्वाद्य अति उष्ण अथवा अति शीतल हो, कब्ज की शिकायत हो, दूध पिलाने वाली चोतल अच्छी तरह साफ न की गई हो, खुराक समय पर न दी गई हो, चोतल से दूध पीते समय चोतल की खाली हवा या चूमनी चूसने से गहिर से वायु अंदर पेट में चली गई हो ।

## संरक्षण तथा चिकित्सा

यदि बच्चे को पेट अफारे का कष्ट हो जाता हो, तो उसको खाना खिलाते समय ग्वाने के अर्द्ध मार्ग में या सारा खाना खिला चुकने के पश्चात् उठा कर अपने रुधो के साथ लगा कर उसकी पीठ को शनैः शनैः तन तक, जन तक कि हवा न निकल जावे, थपकते रहो ।

आध्मान की दशा में बच्चे को आधा छोटा चमच भर गर्म पानी पिला देने से प्रायः आराम आ जाता है । यदि इस से आराम न आवे तो गर्म टफोर कर देखें । इस से भी आराम आ जाता है । इसकी विधि यह है कि किमी मोटे ग्वहर आदि कपड़े के टुकड़े की चार पाच तर्हे करके इसको गर्म स्थानी में भिगो २ कर और निचोड़कर बच्चे के पेट पर रखो । इस प्रकार कुछ देर टफोर करने के पश्चात् किसी पुरानी रज़ाई की रुई (लोगड) के टुकड़े को तवे पर रखकर या अग्नि पर सेंक कर (अपने हाथ की पीठ से सेंक का पता करके) पेट पर कम से कम आध घण्टा बान्ध रखो ।

चमच भर सोयों का पानी पिलाना भी लाभप्रद होगा । हींग, नमक, इलायची मोटी, सोंठ, एक समान

\*यदि निचोड़ने के पश्चात् तब खोल कर उसमें चार पाच बून्द तारपीन के तेल के छिड़क दिये जाय, तो और भी लाभप्रद होगा ।  
इदिये न्यूमोनिया का फुट नोट ।

लेकर चारीक पीस लो और आधी रत्ती भर चमच भर पानी में घोलकर या शहद में मिलाकर चटा दें। इस से भी अफारा हट जाता है।

## चर्म रोग

फिस्मिया, स्कारिश, पाका लून, दाद और छगकी

कई बच्चों को जन्म से कुछ दिन पश्चात् गर्दन अथवा शरीर के अन्य किसी भाग पर महीन महीन लाल दाने (फिन्मिया) निकल आती हैं। इनका कारण प्रधानतः पाचन शक्ति का विकार हुआ करता है।

इसका इलाज बच्चे को एक छोटा चमच भर कैस्टर आयल देना है। या इसके स्थान पर चुटकी भर कपड़-छान की हुई रेगद चीनी (Rhubarb Powder), जिसमें इतना ही मीठा मोड़ा पड़ा हो, किसी चमच में पानी में घोल कर पिला दें। इस से बच्चे को टट्टी खुलकर आ जायगी और हाज्मा ठीक हो जायगा।

शरीर पर जैतून (Olive oil) या मीठे तेल की मालिश करके डमक ऊपर घूँटा (बोरक ऐमिड, जिंक ऑक्सआईड और नशास्ता बराबर २) मल दो।

गर्मी के दिनों में (विशेषतः वर्षा ऋतु में) बहुत से बच्चों को पित्त निकल आती है। इस का कारण प्रायः रक्त का विकार या बच्चे को मोटे और बहुत से कपड़े



पहिनाय रखना हुआ करता है। पहिले पित्त के छोटे २ दाने निकलते हैं; बाद में इनका इर्द गिर्द सुख हो जाता है, जिसकी जलन से बच्चा बे-आराम प्रतीत होता है। इसका इलाज बच्चे की खुराक में तनदीली करना है। यदि बच्चा बोतल से दूध पीकर पल रहा हो, तो दूध में जौ का पानी या फटे हुए दूध का पानी मिलाकर दूध पिलाओ। यदि माता के दूध पर पल रहा होवे, तो दूध पिलाने से पूर्व आवश्यकतानुसार (बच्चे की आयु के मुताबिक) दो तीन चमच इन पानियों में से किसी एक के पिला दो। कपड़े हल्के और नर्म डालो और शरीर पर तेल की मालिश करके मामूली घूँटा मल दो।

बच्चे को सादे पानी के स्थान पर पानी में जौ का दलिया भिगो कर स्नान कराओ। स्नानानन्तर मली भाति तौलिये को दबा दबा कर (न कि मल कर) बच्चे का शरीर शुष्क कर लो और आवश्यकतानुसार मामूली घूँटा मल दो।

## ऐग्जीमा—Eczema

ऐग्जीमा बच्चों का आम रोग है। इसमें दानों में से पानी रिसता रहता है। यह त्वचा पर वैसे तो कहीं पर हो सकती है, परन्तु प्रायः यह सन्धियों के मध्य

में (गलों, खुचो, नलो), ग्रीवा के समीप, गालो और मस्तक पर या कानों के पीछे होती है। इसके पहिले तो छोटे छोटे दाने निकलते हैं, बाद में सुख होकर पक कर फूट जाते हैं और स्थान गीला हो जाता है। पश्चात् शुष्क होकर पपडिया बन्ध जाती हैं; परन्तु पपडियों के नीचे की सुख जगह गीली रहती है, जिस में से पानी रिसता रहता है। इस पानी का रिसना और पपडियों का पनना ही इस रोग का चिह्न है। इस रीमार जगह पर खारिश अवश्य उठती है, जिसके कारण बच्चे को विवश होकर खुजलाना जरूर पड़ता है और वह खुजलाता है—गिशेषत रात्रि को, जिसे रोकना कठिन है; परन्तु खुजलाने या मलने से यह जगह और भी नगी होकर रोग वृद्धि का कारण बनती है। अतः आवश्यक है कि जब तक जगह स्वस्थ होकर भर न जावे, तब तक बच्चे को खुजलाने से रोको।

**कारण**—कई छोटे बच्चों को यह रोग गन्दी हवा और मलिन स्थान पर रहने-बैठने से हो जाता है, परन्तु प्रायः इसका प्रधान कारण अपचन की विकृति, जो कि बढिया और बलिष्ठ खाद्यो के अधिक मात्रा में खिला देने से होती है, हुया करता है। बहुत खिला देना इस रोग का विशेष कारण है, जिस से कब्ज अवश्य हो जाती है

और कब्ज से ही आगे अन्य विकार उठ खड़े होते हैं। कई बच्चों को थोड़ा सा मीठा खिला देने से भी यह विकार हो जाता है।

सिर पर इस रोग का आक्रमण पतले, कोमल और कम खाने वाले बच्चों की अपेक्षा मोटे, दीखने में नीरोग और अधिक खाने वाले बच्चों में (चाहे वे दुग्ध पर पल रहे हों या न) देखने में अधिक आता है; परन्तु बड़ी आयु में यह भेद नहीं।

दौत निकालना भी इसका कारण हो सकता है; परन्तु एकाकी नहीं, साथ कई अन्य कारण भी बन सकते हैं।

इन ऊपर बताये कारणों के अतिरिक्त कई नाजुक बच्चों के जोड़ों के मध्य (जैसा कि घुटने, बगलों, खुच्चों, ल आदि) स्थान पसीने या न्हाने के कारण गीले रहने मास अन्दर से गल जाता है और कई बार माताएँ इन स्थानों को सुखाने के विचार से उल पूर्वक खुदरे मोटे पड़े के साथ मलती हैं, तो मांस रगड़ से उधड़ जाता है। कई बार गीली जगह को सुखाने की बुद्धिमत्ता की अतिरिक्त मध्य में बहुत सा पाऊंडर (धूँडा) मल देती हैं, जिसकी रगड़ से मांस उल्टा छीला जाकर इस रोग का कारण बनता है। इस की रक्षा के लिये आवश्यक है कि

जब बच्चे को स्नान कराया जावे, तो मोटे कपड़े के स्थान पर पतले या बुरदार तौलिये को दबा दबा कर पानी छुसवा कर शरीर को शुष्क किया जावे और यदि जोड़ों के मध्य में आवश्यकता प्रतीत हो तो स्वच्छ कृमि-रहित रुई के फाड़े से स्थान सुखा कर ऊपर बोरिक ग्लिसरीन (ग्लिसरीन में बोरिक ऐसिड मिला कर) शनैः शनैः मल दो ।

कई बच्चों, विशेषतः बड़ी आयु के बच्चों, को यह दाने हाज्मे की खराबी, खून की कमी और आम कमजोरी के कारण भी निकल आते हैं । इस दशा में इलाज के लिये बच्चों को नशास्ते वाले खाने, बिस्कुट, रोटी आदि, खिलाना बन्द कर दो और इनके स्थान पर केवल दूध बगैर मीठे के पिलाओ । कच्चे मांस का अर्क (कच्चे मांस को कुछ देर पानी में पड़ा रहने देने से मांस का रस पानी में आ जाता है) और अंडे की सुफेदी (अंडे की सुफेदी को फेंट कर और पानी में मिलाकर) दो ।

बच्चे के शरीर पर साबुन मत मलो । अच्छा है कि इसकी जगह जौ का दलिया पानी में भिगो कर इस पानी से स्नान कराओ । यदि इस में एक अण्डा फेंट कर मिला दिया जावे तो और भी अच्छा रहेगा । यदि तकलीफ अधिक न हो, तो रुई के फाड़े के साथ—

जैतून का तेल लगाकर ऊपर दिनमें दो तीन बार जिक की मर्हम लगा दो । इस से साधारण तकलीफ हट जावेगी ।

यदि तकलीफ ज्यादा हो, तो किमी निकस्थ डाक्टर को बताओ और उस से इलाज कराओ । यदि डाक्टर न मिल सकता हो, तो दुखने वाली जगह दिन में दो तीन बार लेड-लोशन (Lead lotion) के माथ धो दो । हाज्मा ठीक करने के लिये रेबंद-चीनी की घुड़ी दो । जहां तक हो सके, बच्चे को खुजलाने मत दो । इस की रोक के लिये यदि बच्चे के हाथों पर पट्टी बांध दी जावे, तो बहुत ही अच्छा रहेगा ।

कई बच्चों को हरे-पीले पाखाने आने और आमाशय की खटाम और गायु-बाढ़ी से भी चूतड़ सुर्ख हो जाते हैं । इस की खारिश से बच्चे को बहुत तकलीफ होती है । इसका कुछ कारण फिर फिर पाखानों के आने से पाखाने वाली और माथ लगती जगह (चूतड़ों) का गीले रहना हुआ करता है, परन्तु अधिक बच्चे माताओं की अपनी अज्ञता से होता है । वह पाखाने वाली जगह को माफ करते समय गन्दे और खुदरे चीथड़े (पोतड़े) प्रयुक्त करती हैं । फिर बल पूर्वक, रगड़ती हैं, जिसके कारण बच्चे की कोमल जगह रगड़ी जाने से छिली जाती है, या सुर्ख होकर लासने लग जाती है । फिर इसमें और वृद्धि

यह करती है कि उसको पानी से धोकर गीला छोड़ देती है, जिम के कारण चूतड़ों के टकराने से कष्ट में और वृद्धि हो जाती है। जब बच्चे को यह तकलीफ हो जावे, तो टट्टी फिरने के पश्चात् उम की जगह को गन्दे चीथड़े के स्थान पर साफ रूई के फाड़े (पूणी) के साथ शनैः शनैः पोंछ दो और धोने से सकोच करो। पश्चात् इस जगह को मीठे तेल से चुपड़ डालो, या कैस्टर आयल में घोड़ा सा जिंक आक्साइड (Zinc Oxide) मिलाकर मर्हम बनाकर ऊपर लेप कर दो। यदि इसके गैर और भी किसी जगह तकलीफ हा, तो यही मर्हम लगादो।

यदि बच्चे का पाखाना पीला आता हो, तो कैंगल इन लेपो से कुछ नहीं बनेगा। साथ ही बच्चे की खुराक में भी परिवर्तन करने की आवश्यकता है। बच्चे को आवश्यकतानुसार (आयु अनुसार) पाखाने को खुलकर लाने के लिये कैस्टरआयल की खुराक दो और अन्दर वही रेवड चीनी और मीठे सोडे गाली धुट्टी दो।

गीला और मैला आचिया 'नैसकिन' न पहिनाओ। इस से भी चूतड़ लासे जाते हैं।

**खुजली-itch**—ऊपर बताई आधारेण खारिशों के अतिरिक्त एक और विशेष साक्रासिक प्रकार की खुजली

भी है; जो कि महीन महीन सुई के अग्र भाग जितने कीटाणुओं के द्वारा (जो आखों से देखे जाते हैं) होती है।

इस कीटाणु की छूत किसी इसी बीमारी वाले के बिस्तर पर सोने, उसके वस्त्र पहिनने, हाथ से हाथ मिलाने, या इकट्ठे बैठने उठने से हो जाती है। यह खुजली प्रायः हाथों-पावों की अंगुलियों, नगलों और खुच्चों के मध्य और शरीर के अन्य नर्म एवं कोमल भागों—स्तनो, पेट के निचले भाग, प्रजनन इन्द्रियों, चूतड़ों पर और कभी कभी मुँह पर भी हो जाती है। यदि यह छोटे बच्चे को हो जाय, तो उम्र के शरीर की कोमलता के कारण समस्त शरीर पर फैल जाती है।

इस के कीटाणु त्वचा पर पलते रहते हैं। त्वचा में छिद्र बनाकर मदीन इस में अण्डे देती रहती है। चौदह दिनों में अण्डे पक कर कीटाणु बन जाते हैं और बाहिर निकल आते हैं। इन कीटाणुओं में से मदीनें आगे और छिद्र करती हैं और अण्डे देती हैं, जिसके कारण बीमारी बढ़ती और फैलती जाती है।

अण्डे देते समय छिद्र के ऊपर बाहिर की ओर एक छोटा सा आबला (छाला) बन जाता है और इसका इर्द-गिर्द

सुख हो जाता है। इस छाले (आबले) और इसके गिर्द खुजली उठती है, जिम के कारण रोगी को खुजलाना पड़ता है, परन्तु खुजलाने से आबला फट जाता है और जगह और खराब होकर तकलीफ में वृद्धि हो जाती है।

**इलाज**—इस रोग की प्रधान चिकित्सा गंधक है। वैजलीन में गन्धक पीस कर मिला लो और आबलों पर इस मर्हम को मलो और जितनी अन्दर रचा सको मलते रहो। चार पांच दिन इसी प्रकार प्रति बारह बारह घंटों के परचात् करने से कीटाणु प्रायः मर जाते हैं।

खुजली पड़ने पर उस्त्र शीघ्र शीघ्र परिवर्तित किये जाय और रोगी गर्म पानी (जिस में लवण पड़ा हो) के साथ स्नान करे। यदि बीमार बड़ा हो और प्रबन्ध हो सके तो बड़ा टब लेकर उष्ण जल में आधा घण्टा बैठ कर छोटे घुर्श के साथ शरीर को रगड़े और गंधक का साबुन मले। पञ्चात् तन को सुखा कर ऊपर उताई मर्हम प्रचुर मात्रा में मले और लगावे।

नोट—दुमरों को रचाने के लिये बन्धों को बाहिर न फिरने दो।

**दाद (दद्रु)** Ring worm

यह भी त्वचा का छूत का एक रोग है, जो एक



दूसरे के तौलिये, रुमाल, टोपी या अन्य कपड़े प्रयुक्त करने से हो सकती है। घर में यदि किसी एक बच्चे को हो जावे, तो असावधानी से उसके कपड़े, तौलिये आदि को व्यवहृत करने या उसे पास सुलाने से दूसरों को भी हो सकती है।

यह एक प्रकारके उन्ली जैसे वानस्पतिक धागों धारियां (Fungus) के त्वचा में बढ़ने फूलने के कारण होता है। यह पहिले रोमों की जड़ों को चिमटता है, पश्चात् तनैः २ बढ़ कर एक सुर्ज चटाक सा बन जाता है। यह शरीर के प्रत्येक भाग पर हो सकता है। यदि यह मिर मिर हो जाय तो उस स्थान के बाल झड़ जाते हैं और यह जगह गञ्जी-बालों से रिक्त हो जाती है।

शरीर के किसी अन्य भाग का दाद प्रारम्भ में छोटे छोटे सुर्ज रङ्ग के गोल २ दाग होते हैं, जिन के ऊपर बाल नहीं होते। मध्य में से जगह मुलायम होती है; परन्तु इर्द-गिर्द छोटे छोटे गोल गोल दाने होते हैं। यह दाग पहिलुओं की ओर बढ़ बढ़ कर गालों के खाये जाने के कारण बड़े बड़े दाग बनते जाते हैं। हाथों-पायों की तलियों और नाखुनों पर भी दाद हो सकता है। नाखुन कुछ मैले से पीले रङ्ग के सूखे हुए और ऊँचे प्रतीत होते हैं। रोग नाखुनों के नीचे होने के

सुगमता से नहीं हटता और यदि इसका इलाज न किया जावे, तो आग्र भरे पीछा नहीं छोड़ता ।

**इलाज**—शीघ्र ध्यान देने से यह रोग उठने से रुक जाता है । इसकी प्रधान चिकित्सा रुग्ण स्थान पर कृमि-नाशक औषधियों का प्रयोग है । यदि इसका चिह्न मिर पर दिखाई दिया है, तो चिकित्सा के लिये उस स्थान के गाल कैंची से काट कर देखो कि चटाक कितना बड़ा है । यदि दाद को हुए बहुत देर हो गई हो और बीमारी पक्की हो चुकी हो, तो भुरे हुए गाल मोचने से रूँच देना आवश्यक है, क्योंकि बालों की जड़ों में इसके कीटाणु होते हैं । जग तक यह न उखाड़े जायगे, कोई औषधि प्रभाव नहीं डाल सकेगी । प्रारम्भ में पतली टिक्चर आयोडीन लगा देखो । साधारण दशा में यही दिन में दो बार लगाने से कुछ दिनों के पश्चात् यह हट जायगे । यदि इस से न हटे, तो इस पर पारे की मर्हम बाजार से खरीद कर मलो । इसका योग यह है—

5 Grains of Ammoniated Mercury

1 Ounce of Vaseline

यह ऊपर वाली दवाई प्रातः और साय दो समय खूब मलो । यदि इस से भी आराम न आवे, तो फिर ग्लिसरीन आफ कार्बालिक पेंसिड ( Glycerine of

Carbolic acid ) में इतनी ही शुद्ध ग्लिसरीन मिलाकर व्यवहृत करो । यह इनके मारने की एक बढ़िया औषधि है । इस से कीटाणु मर जायगे और रोग बढ़ने से रुक जायगा ।

नोट-इस रोग का बढ़िया इलाज आजकल ऐक्सरे ( विद्युत किरणों ) से इन कीटाणुओं को मारने का है । किसी अनुभवी डाक्टर से, जिसके पास यह यन्त्र हों, इलाज कराओ । इस से कीटाणु मर जाते हैं और छः सात सप्ताह के पश्चात् बाल फिर उगना शुरू हो जाते ।

शरीर के किसी अन्य भाग पर निशान दिखाई देने पर भी पहिले टिक्चर आयोडीन का प्रयोग करके देखो । यदि इस से न हटे तो दिन मे एक बार 'ऐसिटिक-ऐमिड' (Acetic acid) रुई के फाहे के साथ लगाओ । यह औषधि भी कई एक दिन लगाने से दाद हट जाती है । दवाई दाद से आधा आधा डच और परे तक लगाई जाये । यह दवाई लगती है; परन्तु तुरलीफ एक दो मिनिट ही रहती है । इसके अतिरिक्त ऊपर वाली औषधि का प्रयोग भी करके देखो ।

खुच्चों और गलों का दाद बैसलीन या माखन मे 'गोआ-पाऊडर' (Goa Powder) चार अश और

वैसलीन १०० अश मिलाकर मर्हम बनाकर लगाओ या यही पाऊंडर धूँड़े में मिलाकर लगाओ ।

गोआ पाऊंडर	१ भाग
जिक आक्सार्ड	२ भाग
बोरिक ऐसिड	२ भाग
निशास्ता	२ भाग

## झपाकी (झाप) या धप्पड़—Urticaria

इस बीमारी में गोल गोल सुर्खी माइल धप्पड़ शरीर पर निकल आते हैं । कई बार यह भवों और होठों के ऊपर भी निकल पड़ते हैं, जिसके कारण ये सूज कर मख्त हो जाते हैं और बहुत तकलीफ होती है । नाधारण बफडो में जलिन और खारिश होती है । ज्यू' ज्यू खुजलाया जावे, यह उल्टा और बढ़ते हैं । कई बार शीघ्र अदर भी घुस जाते हैं और यदि सख्त क्रिस्म के हो, तो साथ थोड़ा ज्वर भी हो जाता है । यदि यह रोग पुराना हो जाय, तो कितनी देर पीछा ही नहीं छोड़ता ।

प्रायः यह पाचन के विकार से पैदा होती है, परन्तु कई दशाओं में मछली, रसभरी, खरबूजे, खीरे आदि वस्तुएँ खाना अनुकूल न बैठना भी इस के निकलने का कारण बन जाती है ।

कई बच्चों को मच्छर या मिट आदि के काट जाने से भी तपाकी जैसे घफफड निकल आते हैं, परन्तु छाप के घफफड उभरे हुए, मध्य में से सुफैद और किनारों से सुख होते हैं ।

**इलाज--** इसका कोई खाम पक्का इलाज नहीं । उच्च को गर्म कपडे पहिननाकर उष्ण रखने की आवश्यकता है । हाजमे की खराबी के लिये खुराक समय पर और पच जाने वाली दो । कब्ज के लिये कैस्टर-आयल दो । गर्म पानी में थोड़ा मीठा मोड़ा ( Bicarbonate of Soda ) घोलकर रुई के फाहे के साथ घफफडों वाली जगह को धो दो ।

## खसरा-- Measles

बच्चों की यह एक खाम छूत वाली बीमारी है, जो कि अधिकतया मर्दी या बसन्त की ऋतुओं में छोटे (पाँच वर्ष से कम के) बच्चों को हो जाया करती हैं ।

**चिह्न--** इसका पहिला चिह्न, जिस को देख कर माता इसके आगमन का अनुमान लगा सकती है, बच्चे को चार पाच दिन पहिले बीमार रहना हुया करता है । इन दिनों में बच्चे को बुखार होना और आँखों तथा नाक में

से पानी बहना शुरू हो जाता है। आखें हर वक्त पानी से भरी हुई एवं सुख भासती हैं। यदि माता बच्चे के मुँह में अन्दर से ध्यान पूर्वक देखे तो दूसरी दाढ़ के सामने इस के सफ़ेद रंग के छोटे २ दाने निकले हुए दीखेंगे। इन दिनों में बच्चे को सख्त खासी आना शुरू हो जाती है। बीमार होने से चौथे दिन बच्चे को तीव्र ज्वर (१०३ से १०४ डिग्री) हो जाता है और मुँह एवं कानों की पिछली ओर, गर्दन पर दाने निरुल आते हैं, जोकि जन. जन. ममस्त शरीर पर फैल जाते हैं।

दानों का रंग सुख भूँसला होता है। यह पहिले पृथक् पृथक् होते हैं, परन्तु बाद में मिल जाते हैं। इन का जोर पहिले बारह से चौतीस घण्टों में अधिक होता है और निरुलने से दो दिन पश्चात् मध्यम। बाद में पाच दिन के अन्दर अन्दर यह दाने गुम हो जाते हैं। खासी का प्रभाव भी कम हो जाता है और बच्चा आराम में दीखता है।

इलाज—इस बीमारी की रोक का कोई विशेष उलाज नहीं। यह छूत की बीमारी है और इस की छूत हो जाने से इमने होकर ही रहना है। इस के हो चुकने के समय रोगी की देखभाल और रख रखाओ

जरूरी है। अवहेलना करने से इम के साथ ही कई अन्य रोग हो जाने का भय है।

इस का इलाज केवल बच्चे को पसीना लाना और कब्ज न होने देना ही है। यह तात्पर्य बच्चे को कम्बल में लपेटे रखने और सर्दी की दशा में कमरे में अग्नि जलाए रखने से पूरा हो सका करता है। टट्टी खुल कर लाने के लिये एक छोटा चमच भर कैस्टर-आयल देना पर्याप्त है।

इम के अतिरिक्त बच्चे को, जितना वह पी सके, पर्याप्त मात्रा में उबला हुआ ठण्डा जल, लैमोनेड या पानी और चार्ले वाटर दो। यदि बच्चा बड़ी आयु का हो और खा मक्ता हो तो उसे गर्माइश के लिये 'मुनक्के' के एक दो दाने या एक सारा अथवा आधा 'हुहारा' खाने के लिये दो। यदि बच्चा गर्मी से बे आराम दिखाई दे, तो शीतोष्ण जल में एक दो बून्टें किमी कीटाणु-नाशक औषधि की मिलाकर वायु से बचा कर बच्चे को किसी मलमल के टुकड़े से शनैः शनैः नहला दो।

आखो को प्रकाश से बचाने के लिये बच्चे को अन्धेरे कमरे में डाल दो। यदि ऐसा कमरा न हो, तो खिड़कियों और दर्पणों के आगे काली या नीली चादर

या पर्दे तान कर उसके प्रकाश को कम कर दो, परन्तु बच्चे को खिड़की या दरवाजे के सामने मत डालो, वायु से बचा कर रखो ।

बच्चे की आंखों को प्रति घण्टे के पश्चात् रुई के साफ फाहे के साथ कमजोर बोरक-लोशन से धो दो और फाहों को आग में डाल कर जला दो । मुँह को भी दिन में तीन बार इसी प्रकार बोरक-ग्लोसीन, बोरक लोशन या हाइडरोजन पर-ऑक्साइड से धो दो । यदि कान बहते हों या कानों के पीछे पीड़ा हो रही हो, तो जितनी जल्दी हो सके, डाक्टर को खबर दे कर उस से इलाज कराओ । खासी, जो कि इस रोग में विशेषतः सताती है और जिस के साथ बच्चे के फेफड़े दुर्बल हो गये होते हैं, की ओर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है । छातियों को सर्दी से बचाने की अधिक आवश्यकता है । खासी हटाने और खंघार निकालने के लिये छाती पर 'कैम्फर-आयल' की (भीठे तेल में कर्पूर मिलाकर) मालिश करो और छाती के आगे पीछे स्पच्छ रुई बांध दो । यदि खासी बहुत कष्ट दे रही हो, तो फिर किसी मोटे खदर के टुकड़े, पुरानी फलालैन या 'लिनट' ( Lint ) के ऊपर 'ऐंटी फ्लोजैस्टीन' (Anti Phlogistine) नामी विलायती औषधि (बाजार से खरीद कर) लगा कर



थोड़ा आग पर सेंक कर दोनों छातियों पर रख दो, और ऊपर आगे पीछे रुई रखकर पट्टी बाँध दो। रखने से पहिले जरूरी है कि माता दवाई लगे डुकड़े को अपनी गाल के मामने रख कर उसकी उष्णता का पता कर ले कि कहीं बहुत गर्म तो नहीं। प्रातः और सायं इसको बदला कर इसके स्थान पर नई रख दी जावे।

नोट १—डुकड़े पर इसका मामूली पतला लेप किया जावे, यह इतना मोटा न हो कि उसके सूखत हो जाने से बच्चा श्वास भी न ले सके।

२—दोनों छातियों पर अलग अलग डुकड़े होने चाहियें।

सरक्षण—यह बड़ी छूत माली बीमारी है। यदि किसी घर के एक बच्चे को हो जावे, तो प्रायः सारे बच्चों को हो कर रहती है। इस लिये डम की छूत के होने से घर के अन्य बच्चों और ओम-पड़ोस के बच्चों को बचाने की आवश्यकता है।

माताएँ इस रोग को साधारण समझती हैं। जब बच्चा स्वस्थ होता प्रतीत होता है, तो उसको बाहर ले कर चलने फिरने लग जाती हैं, या उसे बाहर लुढ़कने या चलने फिरने की आज्ञा दे देती हैं। इस से दूसरों को छूत

हो जाती है। स्मरण रहे कि जब (दो सप्ताह के पश्चात्) बच्चा स्वस्थ हुआ २ दिखाई दे रहा होता है तो बच्चे की गालों, गर्दन और हाथों आदि नङ्गे स्थानों पर से आटे के छान जैसे पतले छिलके उतर उतर कर वायु में मिलते रहते हैं। यही छिलके ही बीमारी फैलाने का मूल कारण हैं। दूसरे बच्चों को इन तरु पहुचने से बचाने की आवश्यकता है। अतः माता के लिये अनिवार्य है कि रोगी बच्चे को कम से कम दो सप्ताह तरु और (पूरे चार सप्ताह) बाहिर ना निकाले और उसके शरीर पर कार्बालिक-वैजलीन मल दे और जिस कमरे में बच्चा रहता हो, उस में घर के अन्य बच्चों को न आने दे और कमरे के दर्राजे के निरुद एक डोल या गान्डी/पानी की भर कर, पानी में एक चमच भर 'लाईसोल' या 'कार्बालिक-ऐसिड' टाल दे। जब अन्दर बाहर आवे जावे, तो डम पानी में, अपने हाथ धो कर निकले और दर्राजे पर कोई पुराना कपडा इमी औषधि में भिगो कर लटका दे। यदि बच्चा स्कूल में पढता हो, तो उस को दाने निरुलने के पहिले दिन से लेकर कम से कम सोलह दिनों के पश्चात् तरु स्कूल न जाने दो।

# काकड़ा लाकड़ा

Chicken Pox

यह भी छूत की एक बीमारी है। यह प्रायः दो से छः वर्ष के अन्दर बच्चों को होती है; परन्तु कई बार बड़ों को भी, जिन को छोटी आयु में न हुई हो, हो जाती है।

**चिह्न**—इस रोग में प्रारम्भ में हल्का २ सा ज्वर चढ़ता है। ज्वर से दो दिन पश्चात् तन पर सुर्ख रंग के दाने निकल आते हैं। यह दाने पहिले पीठ, छाती और रानों के अन्दर निकलते हैं, पश्चात् मुंह मिर और अन्य अंगों के सिरों पर। टांगों, बाहुओं, हाथों और पाओं पर बहुत ही कम निकलते हैं। ऊड़यो को (परन्तु बहुत ही कम) गले या कण्ठ के पर्दे पर भी निकल पड़ते हैं।

यह दाने बहुत जल्दी भरकर और पस-पीप बनकर दो दिनों में फट जाते हैं और बाद में सूख कर पपड़ी सी बन जाते हैं। यह छिलके चार दिन से चार सप्ताहों (अष्टाईम दिनों) के अन्दर अदर उधड़ जाते हैं। मात्ता की तरह तन पर इन के दाग, जब तक बच्चा खुजला कर स्वयं व्रण न बना ले, नहीं पड़ते। हा, छिलकों के उधड़ने से तन पर मामूली थोड़ी लाली का निशान रह जाता है, जो कि प्रायः झड़ कर उतर जाता है और अपने स्थान

पर एक सफ़ेद दाग छोड़ जाता है। यह दाग भी वर्ष के अन्दर अन्दर हट जाता है।

यह दाने दो से सात दिनों के अन्दर अन्दर निकलते रहते हैं, जिस के कारण हर समय इनका अस्तित्व देखा और पहिचाना जा सकता है।

इस बीमारी में प्रायः साधारण ज्वर ही होता है, परन्तु कई बच्चों को बड़ भी जाता है।

दुर्गन्ध वाले काकड़े, जोकि अधिकतर कमजोर बच्चों को होता है, के साथ बच्चे की त्वचा की नसें मर जाती हैं। यह माता (शीतला) के साथ मिलता-जुलता है। इसी प्रकार कई बच्चों को माता की तरह रक्त वाला काकड़ा भी हो जाया करता है।

प्रायः काकड़ा एक साधारण सी और बे-खतर बीमारी है और सिवाय विशेष दशाओं के इस में किसी अन्य रोग के हो जाने का कम भय है; परन्तु कई बार कानों की तकलीफ, गुदों की सोजिश या ज्ञान तन्तुओं के कष्ट की शिकायत भी होने लग जाती है।

इलाज—जब तक ज्वर न उतर जावे और छिलके न पक जाय, बच्चे को बिस्तर में लिटाये रखो और उसे दानों पर न खुजलाने दो। दानों पर धूँडा (जिक-

आक्साईड (और बोरिवस) छिड़को। जब छिलके उतर रहे हों, तो बच्चे का शरीर लाल दवाई (पोटाशियम परमैंगनेट) गर्म पानी में धोल कर धो दो। या बच्चे को पानी में चमच भर 'लाईसोल' नामी दवा धोल कर स्नान करा दो, या निशानों पर रुई के फाहे के साथ कमजोर टिक्चर-आयोडीन लगा दो। शरीर की कोमलता के लिये शरीर पर जिंक की मर्हम (Zinc-ointment) लगा दो। इस से कठिनता हट जाती है।

माता या बच्चे के खिलाने वालों से छूत होने का बीस दिनों तक भय है और बच्चे से, जब तक उसके सारे छिलके और पपड़ियां न उतर जाय, जोकि प्रायः तीन से चार सप्ताह में उतर जाती है, भय है।

### माता (शीतला) और इसमें अन्तर

१-ज्वर होने से माता के दानों का तीसरे दिन और इसका पहिले या दूसरे दिन ही निकल पड़ना।

२-माता के सब दानों का एक ही बार निकल आना परन्तु इसका सात दिन निकलते रहना।

३-इसके दानों का जल्दी पकना परन्तु माता का देरी से।

४-माता (शीतला) में ज्वर का शुरू शुरू में जोर से होना और साथ कमर-दर्द, शिर-पीडा और वैश्रो का आना, परन्तु इसका ज्वर साधारण होना या निष्कुल न होना।

५-माता का अधिकृतया मुँह, भस्त्रक और कलाई पर निम्नलना, परन्तु इमका पीठ, छाती और रानों पर।

## माता (शीतला) या चीचक

Small Pox

यह छूत का एक भयानक रोग है। इस में रोगी को ज्वर के साथ शरीर पर दाने निकल आते हैं, जो बाद में आपले उन कर, पक कर, सूख कर और छिलके बन कर उतर जाते हैं। यह रोग वैसे तो हर एक ऋतु में हो सकता है, परन्तु इमका अधिक प्रसार सर्दी और शमन्त की ऋतुओं में ही हुआ करता है। यह युग्मों की अपेक्षा उच्चों को अधिक हाता ड और सारी आयु में एक ही मार होता है। यदि दूसरी बार हो भी तो साधारण, इसका जोर बहुत ही कम होता है।

कारण-इस का कारण बारीक बारीक कीटाणु ( बैक्टीरिया ) माने गये हैं, जो कि रोगी के पास बैठने, उठने या उस के कपड़े या बिस्तर आदि के धर्तने से छूत पैदा कर देते हैं। इस रोग के कीटाणु प्रायः दानों के उतरे हुए छिलकों में होते हैं। इस लिये छिलके उतर कर गिरते हैं, तो यह भुर भुर कर पपड़ी के शेष छिलके शरीर पर से उधड़ उगड़ कर वायु में मिलते रहते हैं, जिसके कारण इनकी छूत दूर दूर तक वायु में फैलकर

रोग वृद्धि का कारण बनती है। इसके अतिरिक्त रोगी के नाक के सोंढ़ या पानी अथवा खघार से भी छूत हो सकती है, जिस का कारण भस्त्रिया बनती है। रोगी बच्चे के खिलौनों, पुस्तकों, रुमाल आदि में भी इस के कीटाणु हो सकते हैं, जिन्हें व्यग्रहार में लाने से नीरोग बच्चा भी इस का शिकार हो सकता है।

**चिह्न**—इस बीमारी की छूत का प्रभाव दस बारह दिन अन्दर छिपा रहता है (दस बारह दिन कीटाणु बढ़ बढ़ कर रक्त को विशैला बनाते हैं)। इस अवधि में मनुष्य को साधारण सुस्ती सी चढ़ी रहती है। पश्चात् अकस्मात् कपकपी के साथ एक दम तीव्र ज्वर (१०२ से १०४ दर्जे तक) हो जाता है। कई बच्चों का शरीर अकड़ जाता है। सिर और कमर में तीव्र पीड़ा होने लग जाती है, कई बार कैंप भी आने लग जाती है, चेहरा सुर्ख हो जाता है, प्यास अधिक लगती है, ज्वर से तीसरे दिन शरीर पर सुर्ख रंग के मस्त दाने निकल आते हैं और ज्वर जरा हलका हो जाता है। दाने प्रायः पहिले मुख एवं मस्तक पर, फिर बाहुओं पर (कलाई की सीधी और) निमलते हैं। इस के पश्चात् समस्त शरीर पर निकल आते हैं, परन्तु टांगों पर सब से पीछे निमलते हैं। यह दाने कई स्थानों पर त्रिलो और कई स्थानों पर सघन होते हैं। इन दानों की

पहिचान की ओर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है । जितनी जल्दी हो सके, किसी अनुभवी डाक्टर को दिखाओ । हो सकता है कि यह खसरे या काकड़े लाकड़े के दाने हों ।

यदि दाने माता के होंगे, तो तीसरे से छठे दिन के अन्दर अन्दर इन में पानी पड़कर आबले जैसे प्रतीत होने लग जायगे । आठ दिनों के पश्चात् यह दाने आर बढ़ कर बड़े हो जायगे और इनका पानी पीप ( पीले रंग के सघन तरल ) में बदल जायगा और प्रत्येक दाने के पास से जगह लाल और सूजी हुई प्रतीत होगी । इन के जोश से ज्वर का फिर जोर हो जायगा । पके हुए दानों का मिर जरा अदर को बैठा हुआ होता है । चौदहवें दिन यह दाने खरूने लग जाते हैं और अठारह से इक्कीस दिनों तक छिलके उतर जाते हैं और उनके स्थान पर गहराई जैसे दाग पड़ जाते हैं ।

यह ऊपर बताई निशानियां मामूली ओर आम माता (शीतला) की हैं । कई हालतों में यह बीमारी बड़ी भयानक हो जाती है और इसके साथ बीमार को गला, फेफड़, ओंखों और कानों में कष्ट हो जाता है । इस की एक खास खूनी किस्म ( Haemorrhagic ) अत्यन्त भयानक है । इस में रोगी की त्वचा के नीचे से दानों में रुधिर सिम याता है और नाक, मुँह, पेशाब और पाखाने के



द्वारा भी आने लग जाता है ।

**इलाज**—इसका कोई खास इलाज नहीं । अन्य छूत वाले रोगों की तरह इस में भी बीमार की सम्भाल और मरक्षण की आवश्यकता है । बीमार को नर्म विस्तर पर किमी खुले हवादार और कम प्रकाश वाले कमरे में रखो । यदि छत पर चौमारा हो तो दूमरे को छूत से बचाने के लिये बीमार को चौमारे में रखा जाय, तो और भी अच्छा रहेगा ।

बीमार के कमरे में सुर्य रंग का प्रकाश डालना लाभ-प्रद हुआ करता है । इसके साथ रोगी की त्वचा सूर्य के प्रकाश की साधारण किरणों के रसायनिक प्रभाव से गढ़ों के कम गहरे होने से कुरूप होने से कुछ बच रहेगी । यह तात्पर्य खिड़कियों और दर्वाजों के शीशों पर लाल रंग का लेपन फेरने या सुर्ब कपड़े के पर्दे तान देने से सिद्ध हो सकती है ।

इस रोग में बच्चे की खुरदरारी में विशेष बुद्धिमत्ता और सावधानी की आवश्यकता है । जब तक बच्चे के व्रण स्वस्थ न हो जाय और छिलके न उतर जाय, तब तक बच्चे को दूसरों से पृथक् अलग कमरे में रखा जाय । कम से कम चार सप्ताह तक और वैसे आठ सप्ताह तक इस की छूत होने का भय है ।

शरीर पर गढ़े पडने से रोकने के लिये जिंक-  
ऑक्साईड और निशास्ता मम भाग मिलाकर बच्चे के  
शरीर पर छिड़क दें, या ग्लिसरीन और पानी एक सम  
मिलाकर माफ कढ़े के डुकड़े के साथ मारे शरीर पर  
लगा दो, या जो के आटे (सूदे-छान) के पानी के साथ  
पहिले शरीर धो कर पश्चात् छिलकों या फूटे हुए दानों  
पर कार्नालिक तेल लगा दो। इन विधियों से गढ़े न  
पडने में सहायता मिलेगी।

सरक्षण के ढग-इम रोग के होने से सरक्षण के  
लिये आजकल सब से बढ़िया ढग बच्चे को माता ठिकाना  
(टीका लगवाना—Vaccination) है। यह बड़ा गुण-  
कारी एव रक्षक मिद्ध हुआ है। एक बार छोटी आयु  
में (छः महीनों के अंदर अंदर), जितना शीघ्र हो सके,  
बच्चे को \*टीका लगवा देना चाहिये। छः सात वर्ष की  
आयु में दूसरी बार और चौदह वर्ष की आयु में तीसरी  
बार लगवा देना लाभ-प्रद है। इम प्रकार बार बार  
टीका लगवाने का कोई अगुण नहीं, बल्कि टीका

---

\*यह एक भ्रम है कि बच्चे को छः मास से पूर्व टीका कराना  
उचित नहीं। वास्तविक बात यह है कि बच्चे के उदर न होने से दस  
दिना के पश्चात् टीका कराने का कोई दाव नहीं। देखने में आता है  
कि बच्चों को जितनी छोटी आयु में टीका कराया जावे, उतना ही इस  
का कम तकलीफ होती है।

हो चाहे बड़ा, उसे चारपाई पर लिटाए रखो ।

तीन चार सप्ताह के पश्चात् यह रोग शनैः २ कम होकर बच्चा स्वस्थ हो जाता है; परन्तु बड़्यों को यह कई महीने भी लगी रहती है । यदि इस समय बच्चे की पूरी खरर-सुरत न रखी जावे, तो न्यूमोनिया हो जाने का भय है । हो सकता है कि इस के बहुत देर तक लगे रहने से बच्चे के फेफड़े ही रोगी हो जाय, अर्थात् जय की नामुराद बीमारी हो जावे ।

इस बीमारी के छूतदार और भयानक होने के कारण प्रत्येक माता और सम्बन्धी का मुख्य कर्त्तव्य है कि वह औरों की भलाई की खातिर, जहां तक हो सके, कम से कम तीन सप्ताह, अपने खासी लगे बच्चे को दूसरों के बच्चों के साथ न फिरने चलने दें और न ही स्वयं बच्चे को उठा कर दूसरों के घरों में, या जहां बच्चे खेल रहे हो, ले जाय ।

नोट-बच्चे की निद्रा में गड़बड़ी, उसकी नियमित रूप से पालना की ना समझी और कैथों का आना बच्चे को निर्बल बना देते हैं । इन से बच्चे के जीवन का खतरा है ।

इलाज-यदि बच्चे का स्वास्थ्य अच्छा है, अर्थात् बच्चा अच्छा मोटा ताजा और नीरोग है, तो उस को

चारपाई पर लिटाये रखने की आवश्यकता नहीं; विशेषतः गर्मी की श्रुत में। हाँ, जितना हो सके, उसको बाहिर खुली वायु में रखो और छाती गर्म रखने के लिये उसको स्वेटर या गर्म कमीज पहिनाये रखो और खुराक ताबूत वाली दो।

सर्दी के दिनों में बच्चे को सर्दी से बचाना आवश्यक हुआ करता है। इस मतलब के लिये बच्चे को किसी कमरे में डाल कर अगीठी दहका रखो। यदि कमरे में 'करीजोल' (Cresol) नामी अंग्रेजी टवाई की भाप भरी जाय, तो और भी अच्छा रहेगा। इस से बीमारी के बहुत से कीटाणु मर जाते हैं। यह भाप भरने के लिये अगीठी के ऊपर ही एक खुले घुँट का ताबिया (देगचा या कड़ाही) रख कर उस में पानी डाल दो और पानी में छोटा चमचा भर आपधि डाल दो।

यदि बच्चे को खासी के साथ उलटी भी आ जाती हो, तो उसको खुराक दूध, फेंटे हुए अण्डे या मीठा दही फेंट कर दो।

पूरी सावधानी से बच्चे की छाती पर तैल की मालिश, जिस में कर्पूर (Camphorated oil) पड़ा हो, करो। दीरे के समय किसी बड़ी आयु के मनुष्य को बच्चे के पास होना जरूरी है। खघार, सींड और धुक आदि,

जो कुछ भी निरुले, (विशेषतः पहिले दो तीन मप्ताह), उसको आग में जला दिया करो। इसी प्रकार जिस रुमाल या कपड़े के साथ बच्चे का मुख, नाक घोंछो, उसको भी जला दो।

**सरक्षण**—इस रोग में बच्चे की बहुत सभालि करने की आवश्यकता है। जब तक बच्चे को ज्वर की शिकायत हो, तब तक उसे बिस्तर पर लिटाये रखो। ज्वर उतर जाने के पश्चात्, जितना हो सके, खुली और ताजा वायु में डालो और उसको तेज दौड़ने, भागने और कूदने मत दो। 'इम' से खासी आजाया करती है। घुराके, पानी जैसा दूध, मांस का रस आदि दो।

## कानपेड़े या घनूएँ

(कर्णमूल ग्रन्थी शोथ)

Mumps

यह भी छूत का एक बीमारी है, जो पाच वर्ष से बीस वर्ष की आयु तक होती है। दूध पीने वाले बच्चे और बड़ी आयु के मनुष्यों में बहुत कम देखने में आती है। हा, युवकों को भी कई बार हो जाती है। यदि किसी युवक को हो जावे, तो उसको बहुत कष्ट देती है। लड़कियों की अवेज्ञा लड़कों को अधिक होती है।

१॥ कारण—इस रोग के भी खास कीटाणु हैं, जो एक रोगी से दूसरे तक वायु द्वारा पहुँच जाते हैं ।

२॥ चिह्न—पहिले साधारण सा (१०-२ दर्जे का) ज्वर चढ़ता है, जो तीन चार दिन से एक सप्ताह तक रहता है । ज्वर के साथ ही एक ओर (प्रायः बायें पार्श्व में) या दोनों ओर कानों के नीचे कर के गिन्टिया (ग्रन्थिया) सूज जाती हैं । शोथ बढ़कर कान के पिछली निचली ओर और ग्रीवा तक पहुँच जाती है, जिसके साथ मुँह खोलना और खाना पीना कठिन हो जाता है । हाथ लगाने से ये ग्रन्थिया कष्ट मनाती हैं । कई बार इस के प्रभाव से लटकों के अडकोप और लडकियों की छातियाँ भी सूज जाती हैं ।

—यह बीमारी स्वयं भयानक नहीं, परन्तु इस से कई अन्य रोग—जैसा कि अण्डकोषों, मूत्राशय या पैकरीअस नामी ग्रन्थी ( जिसमे से खाना हज्म करने का रस निकलता है ) की शोथ हो जाने का भय है ।

इस रोग की छूत का वास्तविक समय राग आरम्भ होने से दो सप्ताह से तीन सप्ताह (चौदह से इक्कीस दिन) है, परन्तु इस से आगे और तीन सप्ताह तक भी हो सकती है ।

इलाज और सरक्षण - रोगी को खुले, हवादार और साफ़ सुथरे कमरे में अन्य बच्चों से अलग एवं उष्ण रखो। दूसरों के साथ खेलने भी मत दो। शोथ पर सेंक दो और तेल में माधारण चीथड़ा भिगोकर शोथ पर रख ऊपर पट्टी बांध दो। शोथ वाली जगह ट्रिक्चर आयोडीन या ग्लिसरीन बैलाडोना नामी औषधि लगाओ। बच्चे को कब्ज न होने दो। पतली एवं नर्म दूध आदि खुराकें दो। रोग प्रारम्भ होने पर ज्वर उतारने और टट्टी लाने वाली औषधिया देना भी लाभप्रद हुआ करती हैं।

रोगों से संक्रमण होने (छूत लगने) का समय

काकड़ा लाकड़ा	१० से १६ दिन
खसरा	१० से १४ दिन
माता (शीतला)	१२ से १४ दिन
काली खाँसी	१० से १४ दिन
मन्थर ज्वर (Typhoid fever)	१० से २१ दिन
घनूँ (कर्णमूल ग्रन्थी शोथ)	१२ से २१ दिन
डिफ्थीरिया (खुन्नाक)	२ से ४ दिन
इन्फ्लूएन्जा (माक्रामिक प्रतिश्याय)	१ से ५ दिन

# मुखमें आवले हो जाना

Thrush

मुख परना बच्चों की आम बीमारी है। इसमें मुख के अन्दर, जिह्वा, गालों, ओष्ठों, जबड़े की कठिन जगह आदि पर महीन महीन सफ़ेद आवले उत्पन्न हो जाते हैं। कई बार यह इतने अधिक एवं मघन होते हैं कि इनकी सघन सी तह गालों के अन्दर और जिह्वा पर जमी दृष्टिगोचर होती है। बच्चे को इनके जोर से जर्र हो जाता है, मुँह में से रालें टपकती रहती हैं, प्रतिक्षण रीं-रीं करता रहता है, दूध चूँघते समय एक दम चीख उठता है और दूध पूरी तरह नहीं खींच सकता।

**कारण**—इन आवलों का कारण वह 'बैक्टीरिया' (क्रीटाणु) होते हैं, जोकि बोतलों से दूध पीते समय मैले निप्पलों, चूमनियों, बच्चे की अपनी अंगुली या गली मड़ी बासी खुराक खाने से मुँह में पहुँच जाते हैं। इनके अतिरिक्त बच्चे के हाज्मे की खराबी भी इस का एक विशेष कारण है।

**इलाज**—जब बच्चे के मुख में आवले पड़े हुए दिखाई दें, तो इसे अन्दर से साफ करने (घोने) की आवश्यकता है। सफ़ाई के लिये केवल जल के



पर निम्न विधि से विशेष लोशन बनाकर प्रयुक्त करो—

पानी उबला हुआ . . . . . आध पाव

ग्लीसरीन (Glycerine) . . दो या डेढ़ बड़ा चमच

बोरिक एसिड (Boric acid) . . . एक छोटा चमच

पहिले बोरिक-एसिड को पानी में डाल कर किमी स्वच्छ वस्तु से हिलाओ। जैर यह पानी में घुल जाय तो फिर ग्लीसरीन डाल कर हिला दो।

मुख साफ करने की विधि यह है—

बाँस के किसी साफ सुथरे तिनके पर स्वच्छ रुई लपेट कर ऊपर लिखे लोशन में भिगोकर शनैः शनैः पूरी सावधानी से जिह्वा के ऊपर से, तालु, मसूढ़ों के इर्दगिर्द और दूसरी नीची जगहों को साफ करो। सफाई के समय ध्यान रखो कि आबलों को रगड़ न लगे। एक बार का प्रयुक्त फाहा दूसरी बार लोशन में न डालो। इस को फेंक कर अन्य नवीन व्यवहृत करो। लोशन प्रति प्रातः धोते समय नया बनाया जाय। पुराने लोशन में मिट्टी, धूल के पडते रहने से वायु में से बैक्टीरिया प्रविष्ट हो जाते हैं। तिनके की जगह अपनी अंगुली अथवा कनिष्ठिका पर रुई लपेट कर भी सफाई की

**साधारण संरक्षण**—इस रोग से बचाव के लिये बच्चों को चूमनिया मत दो, मुँह की सफाई और खुराक का विशेष ध्यान रखो, बच्चे को खाद आदि मीठा न खिलाओ और न ही बाजारी डिब्बों का दूध या अन्य पैटेंट खाद्य, विस्कूट, मिठाई आदि दो। कई लोग मोरिफ ऐमिड शहद में मिलाकर बच्चे को चटाने या आबलों पर लगाने का परामर्श देते हैं। मधु उचित नहीं, क्योंकि इस में भी बैक्टीरिया हो सकते हैं। हा, इसके स्थान पर ग्लिसरीन ठीक है और यह प्रयुक्त भी होती है। बच्चे की कब्ज और आम स्वास्थ्य का ध्यान रखो। यदि बच्चे को हर समय अपनी अंगुली या अंगूठा चूमने की आदत हो गई हो, तो उसके हाथ पर मलमल को थैली चढ़ा दो।

## दांतों के दुःख

दांत निकलते समय छोटे बच्चों को तकलीफें भी हो जाती हैं, जैसाकि मसूढ़ों के सख्त होने से दात सुगमता से न निकलना, मसूढ़ों का शोथ ग्रस्त हो जाना और जलन का होना। इन से बच्चों को बे-आरामी रहती है और ज्वर भी हो जाता है। निर्वलता बढ़ जाती है, जिस से अपचन, कब्ज, दस्त, मरोड़ भी लग जाते हैं और कश्यों

तन पर थिम्म भी पड़ जाते हैं। इन के अतिरिक्त गले की शोथ भी हो सकती है। यह रोग प्रायः उन बच्चों में, जो आरम्भ से दुर्बल उत्पन्न होते हैं या पश्चात् कमजोर हो जाते हैं, अधिक दिखने में आते हैं; परन्तु छातियों से दूध पीने वाले बच्चों की अपेक्षा ओपरी-सुराकों पर पल रहे बच्चों में अधिक होते हैं।

यदि बच्चे के मसूढ़े गर्म हों, तो शीतल उबला हुआ पानी बच्चे को पिलाओ और 'कब्ज हटाने' के लिये चमच भर मैग्नीशिया मिक्सचर दो।

मसूढ़ों के सख्त होने की दशा में इन को दांतों के निकलने के लिये स्यात् ऊपर से चीरा देने की जरूरत हो। इस तात्पर्य के लिये बच्चे को डॉक्टर को दिखाने में धिलम्व न करो। चमड़ा की रोक को हटाने के मध्य में (जब तक डॉक्टर को न दिखाया जा सके) बच्चे को कठोर रोटी या 'सैर' का टुकड़ा खाने के लिये दो; ताकि वह मसूढ़ों से काटकाट कर दांतों के निकलने के लिये राह पैदा करे। इस प्रकार करने से बच्चे के जबड़ों की दृढ़ता में भी सहायता मिलती है और जबड़े दांतों के अधिक भिचे हुए होने के कष्ट को, जो कई बार पीछे आकर अनियमित एवं कुरूप उगते हैं, सहन कर रहे हैं। यदि एक या कई दांत शुत्यम-शुत्या आगे

पीछे जमकर भिचे हों, तो इस का इलाज केवल तकलीफ देने वाले दात को निकलवा देना ही है। जबड़ों की दृढ़ता के लिये दूसरा इलाज बच्चे को अपनी छातियों से दूध पिलाना है। इस से इनका व्यायाम होता है और यह सुदृढ होते हैं।

## आँखें दुखना

Ophthalmia

आँखें दुखने का प्रधान कारण कई प्रकार के महीन महीन कीटाणु ( बैक्टीरिया ) होते हैं, जोकि आँखों तक पहुँच कर इन को बीमार कर देते हैं। इनके आँखों तक पहुँचने के तीन माध्यम हैं—

- १—मक्खियों या धूल मिट्टी के द्वारा।
- २—माता, बच्चे या किसी अन्य रोगी के बस्त्रों, तौलिये, रुमाल, चादर आदि द्वारा।
- ३—माता, पिता या अन्य सम्बन्धियों की दुखी आँख का पानी सीधा ही बच्चों की आँखों को लग जाने से।

चिह्न—आँखें दुखने की बड़ी निशानी नेत्रों का सुख होना, छप्परोँ का सूज जाना और आँखों में से पानी बहना है। बच्चा तीव्र प्रकाश में आँखें नहीं खोलता

और खरिश होने के कारण खुजलाने का यत्न करता, पीड़ा से रोता और बे-आराम रहता है ।

**इलाज**—ज्यूं ही बच्चे की आँख साधारण सी सुख प्रतीत हो, या उममें से पानी बह रहा हो, तो इमको खतरे का चिह्न समझ कर बच्चे को हस्पताल में डाक्टर को जा दिखाओ । यदि डाक्टरी सहायता न मिल सकती हो, तो बच्चे की आँखें उष्ण-जल, बोरिक ऐसिड (Boric acid) नामी ओषधि जिसमें थोड़ी ( अढ़ाई पाव उष्ण जल और चमच भर बोरिक ऐसिड ) पड़ी हो, और मलमल के किसी स्वच्छ डुरुड़े या रूई के फाहे के साथ धोमो । बेहतर है कि रूई को पहिले पानी में उमाल लिया जाय । धोते समय माता को यह निशेष ध्यान रहे कि गन्दी आँख के धोने का फाहा या बह रहा पानी दूसरी आँख को न लगे । इम असावधानी से दूसरी आँख के भी बीमार हो जाने का भय है ।

छप्परो को परस्पर जुड जाने से बचाने के लिये आँखों में थोड़ी सी बोरिक की मर्हम लगा दो, या एक दो चिन्दु

१ \*एक बार प्रयुक्त रुमाल या तौनिये के साथ भी फिर फिर आँखें पोंछने या अंगुलिया लगाने का यही भय है । यह सावधानी देखने में तो मामूली सी प्रतीत होती है, परन्तु यदि इसका ध्यान स ब्यवहार किया तो आँखों की नकलाफ का रोक में बहुत सहायता मिलती है ।

कैस्टर आयल के डाल दो । आँखों पर पट्टी बाँधने की आवश्यकता नहीं । हा, उन्हें तीव्र ज्योति से बचाना जरूरी हुआ करता है । मस्तक पर सब्ज या पीले रंगका कपड़ा अथवा कागज बाँध कर प्रकाश की रोक की जावे, तो बच्चे को बहुत आराम रहेगा ।

आँखों को धूम्र एवं शीतल पवन से बचा कर रत्नो और दिन में कई बार उष्ण कीटाणु-नाशक जल से धोयो । इस से जहाँ आँखों की मैल माफ हो जायगी, वहाँ साथ ही पिपैले कीटाणु भी, यदि कोई होंगे, धोये और मारे जायगे । इस प्रकार धोने से आँखों की जलन को भी आराम रहता है । यदि अग्रोजी औषधि कोई न मिल सके तो देसी इलाज के लिये—

१—फटकड़ी तीन रत्ती, स्पच्छ जल अढ़ाई तोले ।  
दोनों को मिला कर दिन में दो बार बूँद बूँद डाल लिया करो ।

२—सुखी होने की दशा में—

फटकड़ी ६ रत्ती भर \*जिक सल्फेट ३ रत्ती,  
पोस्त के डोडों का पानी दो छटाक ।

\*यह दवाई अग्रोजी औषधिया बेचने वालों से मिल सकती है । इस की जगह चुटकी भर 'फूल जिस्त' भी प्रयुक्त हो सकता है ।

पानी को शीतोष्ण करके बीच में सारी औषधियाँ मिला कर मलमल का स्वच्छ डुंढड़ा भिगो भिगो कर टफोर करो ।

**सरक्षण विधि**—आँखें दुखने से बचाने के लिये बच्चे के मुँह और कपड़ों को साफ रखने की आवश्यकता है । बच्चे के मुँह और वस्त्रों की सफाई और माता तथा धाया की अपनी सफाई से बच्चे की आँखें बीमार होने से उची रहती हैं । इसके विपरीत मलिन रहने वाली माताएँ मैली वस्तुओं ( कपड़े अथवा तौलिये ) के साथ मुँह, आँखों को पोंछ कर बीमारी की छूत लगा देती हैं ।

गन्दगी, मक्खियों की मन-भाती खुराक है । इसलिये वह हर समय गन्दगी की ढूँढ भाल में रहती हैं । जब वह किसी आँखें दुखने वाले गन्दे बच्चे को देखती हैं, तो गन्दगी को चाटने के लिये आँख पर आ बैठती है और जाती बार आँखों को बीमार करने वाले कीटाणु, जो कि बच्चे की पलकों पर और गीद में होते हैं, उनके पाचों, पक्षों, टागों के रोमों आदि के साथ चिमट जाते हैं । इस प्रकार की कोई मक्खी जब किसी नीरोग परन्तु मैले ( मुँह न धोए और आँखों पर गीद-लगी हुई ) बच्चे को ढूँढ लेती है, तो अपने स्वभावानुसार मैल को चाटने के लिये नीरोग परन्तु मलिन आँख पर आ बैठती है, जिसके

कारण हमके पावों, छूँड आदि के साथ चिमटे हुए क्रीटाणु आखों पर लग जाते हैं और चाद में बढ़ बढ़ कर आखों के रोगी होने का कारण बनते हैं। बच्चों को आखों के रोगों से रचाने का बड़ा सरक्षण मक्खियों की रुकावट है और यह सफाई से ही हो सकती है। अतः प्रत्येक जननी के लिये आवश्यक है कि वह प्रातः उठते के साथ बच्चे की आखें और मुख साफ पानी के साथ धोकर स्वच्छ कपड़े के साथ पोंछ कर गीद आदि मैल उतार दिया करे।

साधारण स्वास्थ्य की न्यूनता (विशेषतः कब्ज) भी आखों के कष्ट का कारण हुआ करती है। इसलिये इलाज के समय कोई रेचक औषधि और ताज़त वाली दवाइया भी लाभ प्रद हुआ करती हैं। इनके अतिरिक्त ताज़ा और शुद्ध हवा में निवास, नित्य का स्नान, पूरी निद्रा और आवश्यक व्यायाम के साथ स्वास्थ्य बना रहता है। जहाँ तक हो सके इनका भी ध्यान रखो, बच्चों को तीव्र आतप में न फिरने दो और ठण्डी वायु और धूल से बचा कर रखो।

## करण रोग

करण पीड़ा, कान बहना, बहिरे होना

करण पीड़ा—इस का कारण सर्दी या कान के



कान में अन्य विकार उत्पन्न हो जाने के कारण बच्चे के जीवन का भय है ।

कान का मध्य भाग मस्तिष्क से केवल एक पतली अस्थि द्वारा ही पृथक् हुआ होता है । परमात्मा न करे, यदि यह हट्टी दीर्घ काल तक चिकित्सा की ओर से असावधानी रहने और पाक के नहते रहने से गल जाय, तो आगे भीमारी का प्रभाव दिमाग तक पहुचने का डर है । इस दशा में हो सकता है कि बच्चे की जान ही चली जाय ।

करण-शोथ बहुधा प्रतिरियाय और नाक के पीछे की गिण्टियों ( Adenoids ) की वृद्धि एवं कण्ठ रोगों के कारण हो जाती है । कई बार यह कण्ठ बच्चे को खसरा निकलने या रक्त-ज्वर होने के पश्चात् भी हो जाता है । कई बार दाँत निकलते समय भी हुआ करता है । प्रत्येक दशा में डाक्टर का परामर्श लेना लाभ दायक होगा ।

जब कान बह रहे हों, तो पाक को कान में रुई का फाटा डाल कर निकलने से रोकना नहीं चाहिये । डाक्टर को दिखाओ, स्थात् वह पिचकारी से कान धोने की सलाह दे । यदि पिचकारी स्वयं करना हो, तो शीतोष्ण जल से ( उबलते पानी में बोरिक ऐसिड मिलाकर ) धोवो । पिचकारी के मुँह का सिरा कान के नीचे करके रख कर अन्दर शनैः शनैः धकेलो ( पानी ले जाओ ) । पश्चात्

पिचकारी से फाल्तू पानी निकाल दो और सिर को थोड़ी देर उसी ओर झुकाये रखो ।

**वहारा होना**—कानों के अधिक देर तक बहते रहने और मैल जम जाने से कई बच्चे ऊँचा सुनने लग जाते हैं और कई नितान्त बहरे हो जाते हैं । कई जन्म से ही बधिर होते हैं; परन्तु वह साथ ही गूँगे भी होते हैं । प्रत्येक दगा में डाक्टर को दिखाने की आवश्यकता है । ढेढ़ मास की आयु का बच्चा आवाज की पहिचान करने लग जाता है । आवाज देने से या घैसे घोलने से आवाज की ओर आँखें फेरता है । यदि बच्चा आवाज की ओर फिरे तो वह जन्म से बधिर नहीं । वर्ष भर का बच्चा कुछ कुछ गोलने लग जाता है और दो वर्ष का बात चीत करने लग जाता है । यदि बच्चा आठ महीनो में आवाज न पहिचाने, तो यह आशका का चिन्ह है, किसी अनुभवी डाक्टर को दिखाओ । हो सकता है कि उसको तन्दुआ हो (जिह्वा नीचे से किसी तन्तु के साथ जुड़ी हुई हो), या वह जन्म से बहिरा हो, या कानों में कोई विकार हो ।

**नोट १**—कानों पर चपत, थप्पड़ या घूँसा आदि मारने से कानों में शोथ हो जाने से पर्दा फट जाने का भय है । माता पिता को इस बात की ओर

विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है ।

२-कान में तिनका डालना या अन्दर से खुजलाना भी हानिकारक है । इस से भी अन्दर शोथ हो जाने और पर्दा फट जाने का भय है । यदि न रहा जाय, तो रुई की बत्ती बना कर अन्दर फेर लो । गर्म तेल का बिन्दु डाल देने से खुजली हट जाती है ।

## उदर-कृमि

चमूणे अर्थात् स्यांकें एव मल्हण

कई प्रकार के कृमि मनुष्य के शरीर में पल कर रोग उत्पन्न करते हैं । इन में से एक प्रकार महीन महीन सफ़ेद रंग के कीड़ों की है । यह लम्बाई में कठिनता से इंच की चौथाई से पौन इंच तक होते हैं । इन्हें स्यांक या चमूणे कहा जाता है । दूसरी प्रकार के इन से लम्बे और गोल प्याजी रङ्ग के होते हैं । इन की आकृति और लम्बाई मिट्टी के मल्हणों (गंटोयों) जैसी होती है । इनको भी मल्हण कहा जाता है । यह लम्बाई में छः से आठ इंच तक लम्बे होते हैं । तीसरी किस्म एक और लम्बे और पतले तागे जैसी है; जिसको अंग्रेजी में Tape worms जाता है । बच्चों में पहिलीन्दो किस्मे, खास तौर

पर स्योंकें, आम होती हैं। इस लिये इन दोनों के सम्बन्ध में ही संरक्षण रखा जाता है।

### स्योंकें या चमूणे—Thread Worms

यह कृमि लगभग अन्तर्द्वियों के ममस्त भागों में रहते हैं, परन्तु इन का अधिक ठिकाना छोटी एन बड़ी आंत्र के मिलने वाला स्थान 'सीकम' (Caecum) है; परन्तु ये प्रायः इस स्थान से सरक सरक कर बृहद् आन्त्र (Large intestine) में आकर आगे पाखाने वाली नाली में आ जाते हैं और इसके निचले भाग (गुदा के समीप) आ अण्डे देते हैं, जो कि पाखाने के साथ निकलने रहते हैं।

यह कृमि कई बार शनैः शनैः लुढ़क कर गुदा से बाहर निकल कर गीली जगह आ जाते हैं और लड़कियों की दशा में गुदा के अतिरिक्त उनके गुप्ताङ्ग के मुख तक पहुँच जाते हैं। इनके इस प्रकार रहने से बच्चे बच्चियों को तीव्र और मीठी मीठी खुजली उठती है और वे पित्त होकर इन स्थानों को खुजलाते हैं।

गुदा के मुँह के समीप पाखाने के साथ अण्डे प्रायः निकले हुए होते हैं और माताओं की असावधानी से (जो बच्चे की गुदा को पाखाना फिरने के पश्चात् अच्छी

तरह पानी के साथ नहीं धोतीं ) वह गुदा के साथ चिमटे रहते हैं । इस लिये उच्चों के खुजलाने से यह अण्डे उनकी अगुलियों के पंपोटों के साथ लग जाते हैं और बच्चे जन्म किमी समय यह अगुलिया मुँह में डालते हैं, तो यह अण्डे मुख में प्रविष्ट होकर अन्य कृमि बनने का कारण बनते हैं ।

प्रायः रात्रि को जन्म बच्चा उष्णता में मोया पड़ा हो, कृमि गुदा से बाहिर निकल कर उसे मताते हैं । इसलिये जब बच्चा रात को मोया हुआ होने से जाग कर बे-आराम प्रतीत हो और गुदा को खुजलाता, नाक को नोचता और दात पीमता हो, तो सन्देह समझो । हो सकता है कि उस को स्योकेँ काट रही हो । सर्गसों के शीतोष्ण तेल में स्मच्छ रुई का फाहा मिगोकर गुदा के अन्दर बाहिर रख दो । बच्चा इस से मो जायगा ।

प्रातः पाखाने को ध्यान पूर्वक देखो । यदि उस में स्योकेँ प्रतीत हों, तो डाक्टर को बताकर इनका इलाज कराओ ।

इलाज के लिये रात्रि के समय बच्चे को चमच भर कैस्टर-आयल दे दो । इस से गुदा के मुख पर एकत्रित स्योकेँ निकल जायगी, या प्रातःकाल नमकीन जल से

अनीमा कर दो । यदि पानी में लवण के स्थान पर 'क्वासिया' (Quassia) नामी अग्रेजी औषधि (यह एक प्रकार की कड़वी लकड़ी है) रात्रि को पानी में भिगोकर प्रातः इस पानी का अनीमा किया जाय, तो इन की कड़वाहट से कृमि उद्भूत से मर जाते हैं । यह अनीमा प्रतिदिन प्रातः तीन चार दिन करने की आवश्यकता है ।

नोट-इन कृमियों को मारने के लिये अग्रेजी औषधिया 'सैंटोनिन' (Santonin) और 'मेलफर्न' (Male Fern) बढिया है, परन्तु यह स्वयं मत दो । यदि डाक्टर दे तो अच्छा रहेगा ।

आम सावधानी के लिये बच्चे को कब्ज की शिकायत न होने दो । प्रत्येक पाखाने के पश्चात् उसकी गुदा को पानी से धोकर बाद में स्वच्छ रुई से पोंछ कर सुखा लो । यदि हो सके तो किसी अग्रेजी दवाई बेचने वाले की दुकान से यह मर्हम (Weak Mercurial Ointment) बनवाकर थोड़ी सी गुदा पर मल दो । यदि बच्चा रात्रि को खुजलाता हो, तो उसको किसी नर्म कपड़े (मलमल आदि) की तल्ल निककर, कछहरा या जाधिया पहिना दो ।

इस कमी का कारण बच्चों को इस प्रकार की खुराकें, जिनमें यह कम हो, खिलाना है।

‘विटैमिन्ज़ डी’ की मात्रा अधिकतया पशुओं की चरियों में होती है। यह स्त्रि के दुग्ध में भी पर्याप्त होती है; परन्तु मद्य से अधिक ‘कॉड’ नामी मछली के जिगर के तेल ( कॉड लिवर ऑयल ) Cod liver oil में अधिक होती है।

यह विटैमिन्ज़ पशुओं के शरीर में सूर्य की अदृष्ट विशेष रश्मियों (Ultra violet rays), जो कि पशुओं के शरीरों पर आ पड़ती हैं, के प्रभाव से उत्पन्न होती है। यह एक विशेष स्मरण रखने योग्य बात है कि इन का प्रभाव इसी दशा में पूरी तरह हुआ करता है, जबकि यह खुली तरह शरीर पर पड़े। इससे स्पष्ट है कि यह अधिक वस्त्र पहिने हुए या खिडकियों के साधारण शीशों में से पूरी तरह प्रभाव नहीं कर सकेगी।

यह बीमारी प्रायः उन बच्चों में देखने में आती है, जिनका पालन उन कृत्रिम खाद्यों पर हो रहा होता है, जिनमें कि पशुओं की स्निग्धता ( चरों ) कम होती है और दुर्भाग्य वश माताओं की अज्ञानता के कारण बच्चों को इस प्रकार के सघन और बहुत से वस्त्र

पहिनाये जाते हैं; जिन में से सूर्य की धूप ( किरणें ) अन्दर नहीं जा सकती। ऐसी दशाओं में बच्चों का इस रोग में ग्रस्त हो जाना अनिवार्य हुआ करता है।

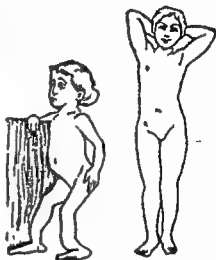
**चिह्न—**

इसका प्रथम चिह्न बच्चे का बेआराम प्रतीत होना और मिर पर, विशेषतया रात्रि को सोते सोते, पसीना आना, बच्चे का जिही हो जाना, भूक कम हो जाना और कब्ज अथवा मरोड़ लग जाना है। इस रोग में बच्चा प्रायः मोटा और ढीला हो जाता है पर दूसरे साल खूब ऊँहड़ियों का पजर रह जाता है। पेट बाहिर निकल आता है और देखने में पेटू प्रतीत होता है। दात निकलने में विलम्ब हो जाता है। इस रोग की खास निशानी हड्डियों के बीच का परिवर्तन है। यह अपनी साधारण दशा की अपेक्षा नर्म हो जाती हैं, जिनका कारण चूने के तत्त्व की, जो कि हड्डियों को बलिष्ठ बनाता है, न्यूनता होती है। इस कोमलता के कारण यह किसी भार के पडने से टेढ़ी हो जाती है। यह भार प्रायः बच्चों को इस रोग में चलने की आज्ञा देने या चलना सिखाने या भूमि पर टाँगों के बल बैठने पर पड सकता है। इसी प्रकार यदि बच्चा अपनी बाहुओं पर भी अधिक बल डाले, तो यह भी टाँगों की तरह टेढ़ी हो जाती है। मेरु दण्ड की



हड्डी कुबड़ी और पमलियों के पार्श्व समतल हो जाते हैं। सामने की ओर से छाती के दोनों ओर आगे को झुके हुए प्रतीत होते हैं।

रिफ्ट्स वाले बच्चे के पढ़े ढीले होने के कारण बच्चा मोटा और ढीला प्रतीत होता है और टांगों के टेढ़ा हो जाने के कारण उमके लिये चलना कठिन हो जाता है। इस रोग वाले का प्रतिक्षण छाती के रोगों के हो जाने की आशंका रहती है और कण्ठ की शोथ और शरीर के तनाव को कष्ट हो सकता है।



सात साल की  
आयु का रिफ्ट्स  
के रोग वाला  
बच्चा

सात साल की  
आयु का  
नीरोग बच्चा

इस रोग में फंसे हुए कई बच्चों को कण्ठ के सुरुङ्गाय (सकुचन) का एक विशेष रोग हो जाता है, जिसके पता न लगने से बच्चे स्वास कठिनता से लेते हैं और रोते समय उनके चेहरे का रंग नीला हो जाता है, रोने की एक विशेष आवाज निकलती है। स्वास आ चुरुने के पश्चात् बच्चा फिर अपनी पहिली दशा पर आ

जाता है । यह बीमारी कई दशाओं में भयानक हो जाती है यहा तक कि कई बच्चे इस से ही मर जाते हैं ।

**इलाज**—जो बच्चे माता की छातियों से दूध पीकर पल रहे हों, यदि उनसे माता का दुग्ध उचित समय पर छुड़ाया जाय, तो उनका इस रोग में फँसने का बहुत कम भय है । जो बच्चे कृत्रिम खाद्यों पर पाले जा रहे हैं, उनको इस दुःख से बचाने के लिये दूसरी सुराक के साथ 'कॉड लिवर ऑयल' या 'हैलिबट आयल' (Halibut oil) नामी तेल तीसरे मास से ही पाच पाच बूँदें दिन में दो बार देना शुरू कर देने चाहियें । यह मात्रा शनैः शनैः बढ़ा कर नौ मास की आयु तक दिनमें दो छोटे चमच (Tea Spoonfuls) तक पहुँच जानी चाहिये । इस के अतिरिक्त बच्चे को, जितना हो सके, बाहिर खुली धूप (प्राकृतिक प्रकाश) में रखो और जितना हो सके, बच्चे को उतने रस्त्र पहिनाओ, जितने कि उसकी उष्णता को काबू रख सकें ।

यदि बच्चे को पहिले ही बीमारी हो चुकी हो तो फिर उसको मछली के तेल की अधिक मात्रा सुराक में दो, या इस तात्पर्य के लिये एक नवीन औषधि (Calciferol) जिसमें विटैमिन्ज़ 'डी' विशेष रूप से अधिक होते हैं, दो

हड्डी कुबड़ी और पसलियों के पार्श्व समतल हो जाते हैं। सामने की ओर से छाती के दोनों ओर आगे को झुके हुए प्रतीत होते हैं।

रिकिट्स वाले बच्चे के पट्टे ढीले होने के कारण बच्चा मोटा और ढीला प्रतीत होता है और टांगों के टेढ़ा हो जाने के कारण उसके लिये चलना कठिन हो जाता है। इस रोग वाले का प्रतिक्षण छाती के रोगों के हो जाने की आशंका रहती है और कण्ठ की शोथ और शरीर के तनाव को कष्ट हो सकता है।



सात साल की  
आयु का रिकिट्स  
के रोग वाला  
बच्चा



सात साल की  
आयु का  
निरोग बच्चा

इस रोग में फँसे हुए कई बच्चों को कण्ठ के सुकड़ाप (सकुचन) का एक विशेष रोग हो जाता है, जिसके पता न लगने से बच्चे श्वास कठिनता से लेते हैं और रोते समय उनके चेहरे का रंग नीला हो जाता है, रोने की एक विशेष आवाज निकलती है। श्वास आ चुकने के पश्चात् बच्चा फिर अपनी पहिली दशा पर आ

जाता है। यह बीमारी कई दशाओं में भयानक हो जाती है यहा तक कि कई बच्चे इस से ही मर जाते हैं।

**इलाज**—जो बच्चे माता की छातियों से दूध पीकर पल रहे हों, यदि उनसे माता का दुग्ध उचित समय पर छुड़ाया जाय, तो उनका इस रोग में फँसने का बहुत कम भय है। जो बच्चे कृत्रिम खाद्यों पर पाले जा रहे हैं, उनको इस दुःख से बचाने के लिये दूसरी खुराक के साथ 'कॉड लिबर ऑयल' या 'हैलिबट ऑयल' (Halibut oil) नामी तेल तीसरे मास से ही पाच पाच बूँदें दिन में दो बार देना शुरू कर देनी चाहियें। यह मात्रा शनैः शनैः बढ़ा कर नौ मास की आयु तक दिनमें दो छोटे चमच (Tea Spoonfuls) तक पहुँचानी चाहिये। इस के अतिरिक्त बच्चे को, जितना हो सके, बाहिर खुली धूप (प्राकृतिक प्रकाश) में रखो और जितना हो सके, बच्चे को उतने वस्त्र पहिनाओ, जितने कि उरुकी उष्णता को काबू रख सकें।

यदि बच्चे को पहिले ही बीमारी हो चुकी हो तो फिर उसको मछली के तेल की अधिक मात्रा खुराक में दो, या इस तात्पर्य के लिये एक नवीन औषधि (Calciferol) जिसमें विटैमिन्ज 'डी' विशेष रूप से अधिक होते हैं,

और बच्चे को प्राकृतिक धूप के अतिरिक्त, किसी डाक्टर से कृत्रिम प्रकाश (Ultra-violet light) डल-याया। जिनकी देर तक उमकी, अस्थिया भार सहन करने योग्य बलवान् न हो लें, बच्चे को चलने या लुढ़कने की आज्ञा मत दो। बेहतर यह होगा कि इसके बचाव के लिये बच्चे की कुम्हड़ी जगह पर एक नर्म, हल्की और लम्बी फड़ी बाँध दो। ढीले पट्टों को बलिष्ठ करने के लिये शनैः शनैः मलना ठीक होवेगा। यदि धूप में बच्चे के शरीर पर कॉड लियर ऑयल की थोड़ी मालिश करके बच्चे को थोड़ी धूप लगवाई जावे, तो और भी लाभदायक होगा। प्रायः खुराकों में विटैमिन्ज 'डी' होना ही इलाज है, परन्तु कई दशाया में डाक्टरों (शल्यचिकित्सा) की भी आवश्यकता पड़ जाया करती है। इसके लिये डाक्टर की सलाह लें।

## कुड़ल्ल या दन्दन पड़ना

### Convulsions

यह पट्टों का एक रोग है। इसमें एकदम ही कुछ बेहोशी होकर चेहरे और हाथ-पायों के पट्टे शीघ्र शीघ्र अकड़ना शुरू होकर संकुचित हो जाते और शरीर कठोर हो जाता है (कुड़ल्ल पड़ जाते हैं)।

यह बीमारी बच्चों को प्रायः हो जाती है ; -परन्तु

प्रायः इसके कारण मामूली होते हैं।

**कारण**—यदि यह केवल दो तीन दिन की आयु के बच्चे को हो, तो इसका कारण दिमाग की किसी नाड़ी का फट जाना है। इसकी ओर शीघ्र ध्यान देना बहुत ही आवश्यक है।

यदि इस आयु से पीछे हो, तो पेट की बड़ी नीचे की अन्तड़ी में दूध की अपचित फुड्डियों का एकत्रित हो जाना है। साधारण अपचन या कपडों की तंगी की जलन या रगड़ भी कारण हो सकते हैं। इन से अतिरिक्त कुलज, दात निकालना, पेट के कृमि, सरसत रुज भी कारण हुआ करते हैं।

**चिह्न**—इसकी साधारण निशानियाँ बच्चे का भँगा देखना, आँखों के डेलों का फिर जाना, हाथ की अंगुलियों का तन जाना और अंगूठे का खिच कर अंदर हाथ की तली की ओर मुड़ जाना, ग्रीवा का अकड़ जाना, सिर पीछे को फेंक देना, दात बजना, मुँह में से भाग का निकलना, बाहु अकड़ जाना, कुछ देर के बाद पमीना आकर रोगी का बेहोशी में गहरी निद्रा में नो जाना या घूकी आ जाना आदि हैं।

यह उपरि-लिखित सब चिह्न माता को सावधान करने वाले हैं; परन्तु कई अनजान माताएँ इनको देख कर घबरा जाती हैं और उन्हें हाथ-पाय पड जाते हैं; परन्तु वास्तव में यह समय घबराने का नहीं, अपितु चुस्त और होशियार होकर रोगी की दवा-दारू करने का हुआ करता है।

यदि बच्चा शक्ति में बलवान है, और उसकी पालना ठीक हुई हुई है, तब अधिक घबराने की आवश्यकता नहीं। यदि कोई विशेष विकार नहीं, तो रोगी साधारण चिकित्सा से ही उठ बैठता है, सावधानी से हृदय जमा कर चिकित्सा की ओर लग जाओ।

इस रोग में बच्चे के केवल जीवन का ही भय नहीं, यदि उसको इसके नित्य प्रति दौरे पडते रहें, तो वह मदैव के लिये 'तन्तु-जाल' ( Nervous System ) का रोगी हुआ रहता है। मिर्गी के आघे रोगी वही हुआ करते हैं, जिनको कि बाल्यावस्था में ही यह रोग रहता है। अतः आवश्यक है कि बच्चे को आरम्भ से ही इस रोग के होने के कारणों से बचा कर रखा जावे।

पूर्व सावधानी के लिये सब से पहिले बच्चे को आरम्भ से ही इस प्रकार का स्वभाव डाला जावे कि वह

नित्य समय पर पाखाना फिर लिया करे। यदि पहिले म्बभाव नहीं डाला हुआ, तो (जैसा पीछे फन्ज के हाल में बताया गया है) बच्चे की सुराक में परिवर्तन करो कि जिम से बच्चे को अपचन न हो और टढ़ी खुल कर आ जावे।

जब माता बच्चे को दौरा आने के चिह्न देखे, तो भूट जितनी जल्दी हो सके, डाक्टर को बुलावे। वह आ कर रोगी की दशा से ठीक कारणों का पता निकाल कर उचित चिकित्सा करेगा।

यदि डाक्टर न मिल सकता हो, तो बच्चे को फर्पूर सुझामो। कपड़े ढीले करा और खुली वायु में रखो। इस रोग की प्रधान चिकित्सा बच्चे को उष्ण जल में रखना है। पानी इतना उष्ण हो कि हाथ की तली की पीठ को गर्म प्रतीत न हो (१०० दर्जा फारन हाईट)। पानी गर्म करके इस में चार सेर पानी में एक चमच भर के हिसाब से पिसी हुई राई डालकर बच्चे को दो से दस मिनिट तक गर्दन से नीचे तक डाल दो और सिर पर ठण्डा पानी डालो या कपड़े का डुकड़ा भिगो कर रख दो। निकालने के पश्चात् भूट गर्म तौलिये में लपेट कर हाथों से दबा कर शरीर शुष्क कर लो।



रोग का दौरा आने के चिह्न बिज्ञ मांताएँ दौरे से पहिले ही ताड़ जाती हैं। बच्चे को नमकीन और पेट पर गर्म टकोर करने लग जाने से कई बार दौरा पड़ने से रुक जाता है। बच्चे को चमच भर या थोड़ा अधिक कैस्ट्रायल, जितना वह खुशी से नगल सके, देना भी लाभदायक हुआ करता है। प्रत्येक दशा में इसे अवश्य दे देना चाहिये। दूसरे दिन प्रातः चमच भर धुला हुआ मैग्नेशिया थोड़े कैस्ट्रायल में देने से पहिले दिन दिये हुये कैस्ट्रायल की कब्ज नहीं रहती।

## हिचकी—Hiccough

हिचकी लगभग प्रत्येक बच्चे को आ जाया करती है। इसके आने पर माता को चिन्ता नहीं लगा लेना चाहिये। एक चमच भर मोह्यों का पानी (Dill water) जो कि प्रत्येक अग्रजी दवाई बेचने वाले से मिल सकता है, देने से प्रायः इसका आराम आ जाता है। इसका कारण प्रायः साधारण अपचन हुआ करता है।

## ज्वर—Fever

बच्चों को ज्वर हो जाने की ग्राम शिकायत रहती है। इस के कई कारण हुआ करते हैं। साधारण कारण

दांत निकालना, सर्दी, मौसमी-ज्वर और न्यूमोनिया हैं। इन के अतिरिक्त प्रत्येक सांक्रामिक रोग का आरम्भ भी ज्वर से ही होता है। इसलिये जब किसी बच्चे का शरीर थोड़ा गर्म प्रतीत हो, तो उसे चारपाई पर आराम से लिटा दो और ज्वर होने का कारण ढूँढने का यत्न करो। जहां तक हो सके छूत के सन्देह के लिये उसे अन्य बच्चों के साथ मिलने से बचक रखो।

**चिन्ह-ज्वर** की बड़ी निशानी बच्चे के शरीर का थोड़ा उष्ण हो जाना है। यह हाथ लगाने से पता लग सकती है। इसके अतिरिक्त बच्चे का विश्राम रहित रहना, स्वभाव का चिड़-चिड़ा ( जिद्दी ) हो जाना, तन का शुष्क रहना, श्वास जल्दी जल्दी लेना और नाड़ी की तीव्र गति और भूक का कम हो जाना भी है।

**चिकित्सा**—उपरि-लिखित चिन्हों में से कोई निशानी—विशेष कर तन के गर्म होने की—प्रतीत हो, तो बच्चा डाक्टर को दिखाओ और उसके बताये अनुसार सरक्षण एवं दवा-दारू करो। यदि डाक्टर न मिल सकता हो, तो बच्चे को तब तक, विश्राम पूर्वक जब तक ज्वर उतर या हल्का न हो जावे, डाले रखो। खुराक दूध की दो, कठिन एवं कटोर खाद्य देना उचित नहीं होते, वृज्ज का भी ध्यान

उतार लेना आवश्यक हुआ करता है। कई बार गर्मी के दिनों में यह नहीं उतरता। इस दशा में पहिले ठण्डे पानी के साथ धोकर फिर झटका दो, उतर जावेगा।

नोट-१-बगल, नलों की टैम्परेचर प्रायः मुख और गुदा की टैम्परेचर की अपेक्षा ऋत्वानुसार एक दो दर्जे कम होती है। हिसाब लगाते समय इसका ध्यान रख लेना चाहिये।

२-एक मिनिट (१०० के अंक गिनने तक) अवश्य धर्मामीटर लगाये रहवो ।

मलेरिया (Malaria) या मोममी (विषम ज्वर) तप

यह ज्वर माक्रामिक रोग नहीं। इस के कीटाणु मच्छरों के काटने से मनुष्य के रक्त में चले जाते हैं और उनके विष के कारण ज्वर हो जाता है। इस ज्वर की यदि समय पर चिकित्सा न की जावे तो पुराना होकर बारबार #वारी से उतरता चढ़ता रहता है। वर्षा ऋतु के दिनों (श्रावण भाद्रपद) में मच्छरों के अधिक होने के कारण यह बीमारी आम होती है। माताओं की असावधानी के कारण मच्छरों के काटने से बच्चे भी इस से बच नहीं सकते।

**पहिचान**—प्रायः इस ज्वर के चढ़ने से पूर्व रोगी को सर्दी लगती है और कपकपी छिड़ पड़ती है। पश्चात् शरीर गर्म हो जाता है। ज्वर चढ़ने से चार पांच घण्टे पश्चात् पसीना आकर स्वयमेव ज्वर टूट जाता है। यह ज्वर प्रायः नियत समय पर सायं तीन चार बजे के लग भग हुआ करता है।

**चिकित्सा**—इस ज्वर की चिकित्सा शीघ्र करने की आवश्यकता है, मिलम्ब करने से इसके कीटाणु बढ़ कर बच्चे को निर्बल कर देने के अतिरिक्त कई अन्य रोगों—जैसा कि पाइ रोग, पेशाब के साथ रक्त का आना, गंभीर आना, प्लीहा का बढ़ जाना, मरोड, क्षय आदि—के जाने का भय है। अतः जब भी प्रकम्पन वाला ज्वर चढ़ता प्रतीत हो, किसी अनुभवी डाक्टर से पूछो और उससे चिकित्सा कराओ। यदि डाक्टर न मिल सके तो इसका घड़िया इलाज कुनीन है। इसके प्रयोग से इसके कीटाणु मर जाते हैं, इस औषधि का विशेष गुण यह है कि बच्चे के नीरोग होने की दशा में भी यदि इसका सप्ताह में दो बार प्रयोग रखा जाय, तो मच्छरों के काटने से ज्वर होने से बच्चा सुरक्षित रहता है। इस की मात्रा बड़ी आयु के मनुष्यों के लिये अठाई रत्ती से पांच रत्ती

उतार लेना आवश्यक हुआ करता है। कई बार गर्मी के दिनों में यह नहीं उतरता। इस दशा में पहिले ठण्डे पानी के साथ धोकर फिर झटका दो, उतर जावेगा।

नोट-१-बगुल, नलों की टैम्परेचर प्रायः सुब और गुदा की टैम्परेचर की अपेक्षा अल्पानुमार एक दो दर्जे कम होती है। हिसाब लगाते समय इसका ध्यान रख लेना चाहिये।

२-एक मिनिट (१०० के अंक गिनने तक) अवश्य थर्मामीटर लगाये रखो।

मलेरिया (Malaria) या मौममी (विषम ज्वर) तप

यह ज्वर साक्रामिक रोग नहीं। इस के कीटाणु मच्छरों के काटने से मनुष्य के रक्त में चले जाते हैं और उनके विष के कारण ज्वर हो जाता है। इस ज्वर की यदि समय पर चिकित्सा न की जावे तो पुराना होकर चारबार बरस से उतरता चढ़ता रहता है। वर्षा ऋतु के दिनों (श्रावण भाद्रपद) में मच्छरों के अधिक होने के कारण यह बीमारी आम होती है। माताओं की असावधानी के कारण मच्छरों के काटने से बच्चे भी इस से बच नहीं सकते।

**पहिचान—**प्रायः इस ज्वर के चढ़ने से पूर्व रोगी को सर्दी लगती है और कपकपी छिड़ पड़ती है। पश्चात् शरीर गर्म हो जाता है। ज्वर चढ़ने से चार पांच घण्टे पश्चात् पसीना आकर स्वयमेव ज्वर टूट जाता है। यह ज्वर प्रायः नियत समय पर सायं तीन चार बजे के लग भग हुआ करता है।

**चिकित्सा—**इस ज्वर की चिकित्सा शीघ्र करने की आवश्यकता है, विलम्ब करने से इसके कीटाणु बढ़ कर बच्चे को निर्बल कर देने के अतिरिक्त कई अन्य रोगों—जैसा कि पाइ रोग, पेशाब के साथ रक्त का आना, गंभीर आना, प्लीहा का बढ़ जाना, मरोड, क्षय आदि—के जाने का भय है। अतः जब भी 'प्रकम्पन' वाला ज्वर चढ़ता प्रतीत हो, किसी अनुभवी डाक्टर से पूछो और उससे चिकित्सा कराओ। यदि डाक्टर न मिल सके तो इसका बढ़िया इलाज कुनीन है। इसके प्रयोग से इसके कीटाणु मर जाते हैं, इस औषधि का विशेष गुण यह है कि बच्चे के नीरोग होने की दशा में भी यदि इसका सप्ताह में दो बार प्रयोग रखा जाय, तो मच्छरों के काटने से ज्वर होने से बच्चा सुरक्षित रहता है। इस की मात्रा बड़ी आयु के मनुष्यों के लिये अर्द्ध रत्ती से

स्वच्छता का विशेष ध्यान रखो। गली सड़ी भाजी और कूड़े को घर में न रहने दो। बच्चे के कमरे की चीजें सम्भाल कर ठीक स्थान पर रखो और कीलियों पर कपड़े टंगे न रहने दो। मच्छर दिन में इनके मध्य छुपे रहते हैं और रात्रि को निकल कर काटते हैं।

मच्छर थोड़े से थोड़े जल में भी अण्डे दे जाते हैं। इसलिये रमोई में घड़े रखने के स्थान पर पानी न गिरने दो और उनको नगा भी न रखो। घर की नालियों और चबूचे ( कुएड ) का पानी अधिक देर न रहने दो। यदि हो सके तो थोड़ा मिट्टी का तेल छिड़क दिया करो।

## न्यूमोनिया—Pneumonia

या

### फुफुस शोथ

इस रोग में एक या दोनों फेफड़ों के किसी भाग में शोथ हो जाती है। रोग का मूल कारण छोटे छोटे गोलाकार कीटाणु होते हैं, जो दो दो इकट्ठे जुड़े होते हैं। इसकी छूत सीधी रोगी से होती है और कीटाणु प्रायः नाक या गले में से निकल कर छूत लगाते हैं।

बच्चे की दुर्बलता के कारण (जोकि घटिया सुराब के देने और स्वास्थ्य का ध्यान न रखने से बच्चे रोगी रहने से हो जाती है) यह कीटाणु शीघ्र प्रभाव करते हैं, विशेषतः मलेरिया-ज्वर (प्रकम्पन-ज्वर) की दशा में, जब कि बच्चा बहुत निर्बल हो चुका होता है और उस में इन कीटाणुओं को बढ़ने फूलने से रोकने का बल कम हुआ होता है।

**चिह्न**—न्युमोनिये का प्रधान चिह्न #तीन ज्वर श्वास शीघ्र २ और कष्ट पूर्वक लेना है। बच्चा इस काम में ऊँचा नहीं रोता और वायु में से जितना श्वास ले सकता है, लेने का प्रयत्न करता है, अर्थात् श्वास गहरे लेता और कई बार श्वास द्वारा थोड़ी वायु के अन्दर जाने के कारण रक्त के पूरी तरह साफ न होने की वजह से रंग

\*भाव यह ज्वर कपकपी के साथ चढ़ता है और १०१ से १०४ तक या इससे भी अधिक हो जाता है। साथ ही अपेक्षा प्रातः ज्वर जरा कम होता है और ८—९ दिन निरंतर चढ़ा रहता है। शरीर बहुत गर्म रहता है, नाड़ी की गति १०० से १४० तक एक मिनट की हो जाती है और श्वास, जो कि स्वास्थ्य की दशा में एक मिनट में १८ बार आता है, इसमें २० से ४० बार और कई बार इस से भी बढ़कर ६० से ८० तक पहुँच जाता है।

नोट—स्वयं दुपार उतारने के लिये कोई औषधि न दो।



नीला हो जाता है। मायागण अनजान के लिये इस की बड़ी पहिचान खास लेते समय नामिका की पहिचान है। नासिका खास लेते समय फूल जाती और हिलती प्रतीत होती है।

न्यूमोनिया आम तौर पर दायें फेफड़े में होता है, जिस के कारण गलग के अन्दर और स्तन से नीचे धीमी धीमी पीड़ा होती है; परन्तु यदि फेफड़े के गुलाफ (पर्दे) में भी शोथ हा, तो पीड़ा तीव्र होता है, यहां तक कि खास लेना और खासना भी कठिन हो जाता है।

**चिकित्सा**—न्यूमोनिया बच्चों के लिये, विशेषतः पाच वर्ष से नीचे के बच्चों के लिये, एक सख्त और भयानक रोग है। इस लिये ज्यू ही इसके चिह्नों का निश्चय हो जाय, या सदेह प्रतीत हो, तो भट किसी सुयोग्य डाक्टर को दिखाओ और इलाज कराओ।

यदि डाक्टर न मिल सकता हो, तो फिर इस का बड़ा इलाज बीमार का सरक्षण है। यदि रोगी का मली प्रकार सरक्षण रखा जाय, तो प्रायः आठ दिनों के पश्चात् रोगी स्वस्थ हो जाता है।

न्यूमोनिया में इतना इलाज लाभकारी नहीं होता, जितना रोगी की अच्छी तरह देख भाल होती है। बच्चे को

किसी साफ़ हथरे और हवादार कमरे में लिटाये रखो, शीतल तथा तीव्र वायु से बचाव के लिये चारपाई किसी कोने में रखो और यदि आवश्यकता प्रतीत हो तो खिड़की या दर्वाजे के निचले आधे भाग में कपड़ा तान दो या आधा द्वार या खिड़की बन्द करके रखो, या वायु की ओर चारपाई खड़ी करके ऊपर चादर डाल रखो ।

इस बीमारी में बच्चे को गर्म रखना आवश्यक हुआ करता है । उष्णता के लिये उस को कम्बल या रजाई में लपेटे रखो (मुख नगा रखो) और छातियों पर रुईदार चास्कट, गर्म कमीज या स्वेटर डाल दो, या रुई रख कर ऊपर पट्टी गांध दो, परन्तु इतने कपड़े भी न पहिनाओ कि बच्चे की छाती पर भार पड़कर बच्चा श्वास भी सुगमता से न ले सके । यदि जरूरत प्रतीत हो तो छातियों की दोनों ओर गर्म पानी की एकएक घोटल रख कर पिस्तरे का अन्दर गर्म रखो । सर्दी में यदि कमरे को गर्म रखा जाय, तो बहुत अच्छा रहेगा । इस लिये बाहिर से अगीठी दहका कर कमरे में ला रखो । अन्दर कोईले दहकाना या अगीठी में कच्चे डाल देना बहुत हानिकारक होता है । विपैली गैस के पैदा हो जाने से बच्चे के मर जाने का भय है । अन्दर धुआ भी न होने दो ।

न्यूमोनिया में उबलते पानी की वाष्प\* या भाप देना भी गुणकारी होता है। यदि इस में छोटा चमच भर (Furr's Balsam) नामी अंग्रेजी औषधि डाल ली जावे, तो और भी अच्छा रहेगा। यदि यह औषधि न मिल सके, तो इस के स्थान पर युक्लिप्टस नामी वृक्ष के पत्ते ही डाल देने से काम हो जायगा।

खाद्य तरल (उबला हुआ टेंढा दुग्ध, जौ का पानी आदि) या सागूदाने की खीर दो।

छोटे बच्चों को प्रायः डबल (दोनों फेफड़ों की छोटी नालियों और खानो की शोथ वाला) न्यूमोनिया हो जाता है। यह प्रायः खसरे, चीचक, काली खासी और मन्थर

\*वाष्प देने की एक बढिया विधि यह है कि बच्चे की चारपाई की दोनों ओर एक एक चारपाई पार्श्व के रख खड़ा करके इन पर एक पतला खेस इस प्रकार डाल दो कि छत और एक तप बन्द हो जाय। फिर एक देगची (लोहे की चायदानी अच्छी रहेगी) में पानी और औषधि डालकर किसी अगीठी में कोइले दहका कर कोइलों पर यह चायदानी रख कर बच्चे के पैरों की ओर (नगे रख) धर दो। चायदानी का मुँह बच्चे की ओर हो। वाष्प में से बच्चे के श्वास लेने से फेफड़ों का अन्दर टकोर होगी और शोथका आराम होवेगा। (नोट—यदि चारपाईयां पालू न हों, तो मच्छरदानी तानकर मतलब निकल सकता है। यदि कुछ भी न हो, तो केवल देगची में शुद्ध जल ही डाल कर देगची को अगीठी पर रख कर बच्चे के कमरे में रख दो।)

ज्वर के पश्चात् की निर्बलता के समय होता है। अतः इन रोगों को माधारण समझ कर बच्चे से असावधान न रहो। प्रत्युत अधिक सावधान होकर उस की विशेष खबरदारी रखो।

इस रोग में सप्ताह भर हृदय का विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है। आठवां नया दिन (प्रायः आठवां) बीमार के लिये एक परीक्षण का दिन होता है। इस दिन ज्वर एक दम उतर जाता है, नाड़ी और श्वास तीव्र हो जाते हैं और जोर का पसीना आकर रोगी ठण्डा हो जाता है। डाक्टर लोग प्रायः इस दशा के आने से पूर्व हृदय की शक्ति के लिये ब्राडी (शरान) के प्रयोग का परामर्श देते हैं। छोटे बच्चे को दो घूँटें एक मास की आयु के अनुसार चमच भर शीतोष्ण जल में मिला कर घण्टे घण्टे के पश्चात् देना चाहिये।

यदि उदर में वायु भरी हो (पेट फूला हुआ प्रतीत हो) तो पेट पर तारपीन के तेल की मटकोर करना लाभ-

\* एक पतिले में पानी उबलना रख कर उस में दो स्वच्छ मलमल के टुकड़ों की चार चार तहें करके डाल दो। जब पानी उबलने लगे तो एक टुकड़ा किसी चिमटे से निकाल कर साफ तौलिये में रख दो और  
(शेष अगले पृष्ठ पर)

ग्रद होगा। यदि तेल न मिले, तो तवे पर पतली रोटी एक-धोरी पका कर उम पर हींग का पतला लेप कर के बाँध दो। इस के साथ भी अफारा (आध्मान) हट जाया करता है।

छाती पीड़ा या पार्श्व पीड़ा वाले स्थान पर तारपीन के तेल की लिनीमेंट (Turpentine Liniment) की Xमालिश करके ईंट या रेत का सेंक दो। यदि एण्टी-फ़्लोजिस्टीन (Antiphlogistine) नामी औषधि मिल सके, तो टकोर के लिये यह सत्र से अच्छी रहेगी। छाती के माप के बराबर मोटा खदर का टुकड़ा फाड़ कर इसके ऊपर इस औषधि का पतला +लेप करके छाती

तौलिये को दोनों ओर स बट दे कर निचोड़ लो। पश्चात् तइ खोज कर ४-५ यू.ई. तारपीन के तेल की छिड़क कर फिर उसी तरह तइ जाड़ कर बन्धे के पट पर रख दो। कुछ देर बाद (ठण्डी हो जाने पर) दूसरी को निकाल कर इसी तरह निचोड़ कर और तारपीन छिड़क कर रखो और पहिली को पानी में डाल दो। इसी प्रकार आधा पौन घण्टा टकोर करो।

Xमालिश के समय वायु का विशेष ध्यान रखना चाहिये, अच्छा यह हुआ करता है कि मालिश रजाई या कम्बल के अदर ही की जाये।

+यह औषधि कई बार डब्बी में लम गई होती है। इस लिये किमी पतीले में पानी डाल कर डब्बी को पानी में रख कर पतीला चूल्हे पर रख दो। जब पानी उबलने लग जाय, तो कुछ देर पड़ी रहने देने के (शेष अगले पृष्ठ पर)

ऊपर दोनों ओर से ऊपर और नीचे रखो और ऊपर रुई रख कर पट्टी बाँध दो, परन्तु पट्टी को अधिक खिंचाव न आये ।

### अन्य संरक्षण—

- १—बच्चे को दीर्घ काल तक एक ओर न पड़ा रहने दो, आहिस्ता से पार्श्व परिवर्तन करदो; परन्तु जहाँ तक हो सके, कम हिलाओ ।
- २—बच्चे को उठा कर फिराना उचित नहीं हुआ करता ।
- ३—यदि बच्चा दूध न चूँघ सकना हो तो अपना दूध चू कर चमच के माथ पिलाओ ।
- ४—घण्टे में दो तीन बार शाताणु जल का चमच पिला दिया करो ।
- ५—बच्चे को कब्ज नहीं होना चाहिये इसका ध्यान रखो ।

परचात् डबरी निकालो और किसी चमच के साथ कपड़ के ऊपर पतला लेर करो, और दवाई की गर्मी का हाथ की पीठ से पता करके कपड़ा रखो । ध्यान रखा कि दवाई बहुत गर्म न होवे । २४ घण्टों के परचात् बदलो ।

ससारी छाती पर एक ही टुकड़ा न हो, दो टुकड़े काट कर दोनों ओर एक एक रखो और मध्य में से हृदय का स्थान खाली रखो ।

- ६-औषधि समय पर दो; परन्तु औषधि के लिये सोये हुए बच्चे को जगाना ठीक नहीं होवेगा ।
- ७-बच्चे को ज्वर उतर जाने के कुछ देर पश्चात् कुनीन और फौलाद ; ( शर्वत फौलाद ) आदि शक्तिप्रद औषधिया देना गुणकारी होती हैं ।
- ८-चिकित्सा, जहां तक हो सके, जल्दी ही किसी योग्य डाक्टर की सलाह से करो ।

# स्त्रियों के रोग

और चिकित्सा

## गर्भपात

Abortion Miscarriage

गर्भपात गर्भस्थिति की आम बीमारी है। बाल-बच्चों वाली स्त्रियों में से कोई विरली भाग्यशालिनी इस प्रकार की होगी कि जिसको अपनी आयु में कभी न कभी यह रोग न हुआ हो। प्रथम गर्भस्थिति वाली की अपेक्षा अधिक बच्चे जनने वाली स्त्रियों में यह रोग अधिक होता है।

गर्भपात एक बड़ा बुरा रोग है। इसमें केवल बच्चा ही नहीं मरता, प्रत्युत कई अन्य विकारों के हो जाने से माता भी रोगिणी हो जाती है और यदि समय पर इसकी चिकित्सा न की जावे, तो जननी के गर्भाशय का यह स्वभाव बन जाता है और गर्भस्थिति न रहने के कारण जननी सन्तान के लिये तरसती रहती है।

अज्ञ वालाएँ कुछ अपने अज्ञान के कारण और कुछ युवावस्था के गर्व में इसे साधारण समझती हैं और इस



की परवाह नहीं करतीं। कई कुपङ्गति के कारण सन्तान-निरोध के लिये स्त्रिय कुचेष्टाएँ करके अपने यौवन को स्त्रयं घुण लगा लेती है। प्रत्येक स्त्रि के लिये ढंडोरा है कि यह एक अत्यन्त-वीभत्स एवं जीवन का क्षय करने वाला राग है। इसे साधारण न-ममको ओर हर समय इससे बचाव का प्रयत्न करो। स्मरण रखा कि पूरे दिनों के पश्चात् बच्चे के उत्पन्न होने के दुःख की अपेक्षा इस में अधिक सन्ताप एवं जीवन का भय है।

गर्भ-रात का कोई विशेष समय नहीं नियत किया जा-सकता। गर्भस्थिति होने के पश्चात् किसी समय गिर-सकता है; परन्तु देखने में आता है कि गर्भस्थिति होने से पहिले आठ सप्ताह से बारहवें सप्ताह के अन्दर, २, गिरा करता है और इसके गिरने का समय अतुल्य होने के दिन होते हैं।

गर्भ-रात को साधारण भाषा में हमलू का 'गिरना' ही कहते हैं; परन्तु डाक्टरों ने पृथक्करण के लिये इसके गिरने की अवधि के अनुसार दो नाम रखे हैं। यदि गर्भ प्रथम तीन मास में गिरे, तो इसे 'अवार्शन' (Abortion) और यदि सोत मास के पश्चात् गिरे, तो फिर 'मिसकैरिज' (Miscarriage) कहते हैं।

चाहे 'अचार्षन' हो, चाहे 'मिसकैरिज', माता के लिये यह दोनों दुःखदायी हैं, क्योंकि इन से केवल शिशु ही हाथों से नहीं जाता, माता भी सदा के लिये रोगिणी बन जाती है।

## कारण—

वास्तर में तो अभी तक इस रोग ( गर्भपात ) के ठीक कारणों का पता नहीं लग सका, यह प्रायः फल की पूर्ण पालना का न होना ही गिना जाता है, परन्तु इस के अतिरिक्त भी कई कारण ख्याल किये जाते हैं, जैसा कि—

एक कारण माता-पिता या फल का कोई आभ्यन्तर ( गुप्त ) विकार हुआ करता है। कई दशाओं में यह परम्परागत ( मौरुसी ) ( अर्थात् 'माता की माता को इस रोग का होना ), स्वास्थ्य की दुर्बलता, दम्पति के बेजोड़ होने या माता-पिता के अधिक मद्य पीने का विष भी हो सकता है। \*उपदश तथा क्षय इसके विशेष कारण हैं, विशेषतः जब कि माता-पिता दोनों ग्रसित हों।

गर्भाशय का अपने वास्तविक स्थान पर न होना या

---

\*सन्देश दान के लिये किसी योग्य डाक्टर से अपने और पति के रक्त का परीक्षण कराओ।

१-कई बार रक्त तो गर्भाशय के मुख में से रिसता-मालूम होता है, परन्तु फल का कोई भाग मुँह के आगे आया हुआ नहीं प्रतीत होता। यह दशा अधिक भयावह नहीं हुआ करती। इसमें रक्त रोका जा सकता है, जिससे गर्भस्थिति के स्थिर रहने में कोई भय नहीं होता।

२-यदि गर्भाशय का मुख खुला हुआ हो और फल का कुछ भाग इसमें से निकला हुआ प्रतीत हो, तो इस दशा में रुकना या रोकना कठिन हो जाता है। इस अवस्था में नीचे आई ओपरी वस्तु को बाहिर निकालने के लिये बच्चेदानी के निचले भाग को विशेषतः मकुचित होना पड़ता है, जिससे गर्भ अवग्य गिर जाता है (फल बाहिर आ पड़ता है)। इसके रोकने का इलाज व्यर्थ हुआ करता है।

तीसरे महीने के पश्चात् गर्भपात के समय प्रायः फल और ममेत निकल जाता है, जिसके कारण इसकी पहिचान सुगमता से हो सकती है। यदि और (जेर) सारी न निकले, तो यह हालत मुश्किल बन जाती है। रक्त जाता रहता है, जिसके कारण अन्दर निपैले कीटाणुओं के प्रभाव

कर जाने का भय है ।

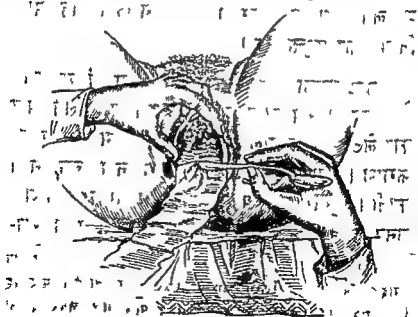
**चिकित्सा**—भव से प्रथम चिकित्सा विश्राम है ।

अतः ज्यों ही तबियत मुस्त हो, अपने अदर दुर्बलता प्रतीत हो और माथ रक्त स्राव का चिह्न हो, तब कपड़े उतार कर किसी सुले ढाढार कमरे में चारपाई पर पीठ के बल लेट जाओ । गिर के नीचे से तकिया निकाल दो और पाईती की ओर पाओं के नीचे एक एक डेंट रग्न के पाईती को मिरहाने से थोड़ा ऊँचा कर लो । यदि यह ढीली है तो कम लें, या पीठ और चूनड़ों के नीचे कोई लकड़ी की फट्टी रख लो । इस समय गर्भाशय में सकुचन उत्पन्न करने के यत्न करने की आवश्यकता नहीं, पूरे आराम से रक्त पडने से स्वयमेव समय पर रुक जायगा; परन्तु यदि रक्त अधिक पड रहा हो, तो फिर अन्दर को उष्ण जल के साथ, जिम में 'लाईसोल' (अर्द्धा पात्र पानी में कैबल रीम चून्ट ढवाई) होवे, इश करो । इस समय यदि ग्रीष्म ऋतु है, तब निम्बू की ताजा शिकञ्जीन पियो और कोई नर्म, पतली और ठण्डी गुराक खाओ । कब्ज न होने दो । यदि कब्ज हो, तो ग्लीसरीन का अनीमा कराओ । इस समय जुलाब लेने की सख्त मनाही है । यह भूल कर भी मत लो ।

गर्भ कई बार तो घण्टों में ही गिर जाता है और

चानी पड़े, तो आवश्यक है कि घाया के हाथ पहिले उबले हुए ठण्डे पानी और साबुन के साथ धुला दो और उसको कहो कि कैची या चाकू के साथ अपने नाखुन उतार ले। पश्चात् उसके हाथों को बाहुओं तक अच्छी तरह कुमि-नाशक लोशनों के साथ धुला दिवें। तब यदि ध्याया भी न मिल सके, तो यह काम घर की किसी अन्य रुयाजी-स्त्रि अथवा किसी पड़ोसन से ही करवा लो, परन्तु उसके हाथ भी ऊपर बताई विधि के अनुसार सज्ज करवा लो।

डाट भरने के लिये एक हाथ की अगुलियों के साथ



गुप्ताग का मुख चोड़ा करके दूसरे हाथ के साथ शूनैः

अगुली, चमचे की डण्डी या चिमटी के साथ पड़ी को अन्दर इतना घुसेदे कि इस से गुप्ताङ्ग का अन्दर वाला मुख भर जावे। यदि हो सके तो इसको और आगे गर्भाशय के मुँह के निकट तक धकेल दे और गुप्ताङ्ग के बाहिर को ऊपर से, नीचे से और साथ लगती रानों के अन्दर को कृमि नाशक लोशनों के साथ साफ कर देवे यह डाट (आवश्यकतानुसार) छः सात घण्टे तक रखा जा सकता है। इसके इस प्रकार रखे रहने से बच्चेदानी पर एक प्रकार का दबाव पडने से रक्त-स्राव प्रायः रुक जाया करता है और ४-५ घण्टों के पश्चात् गर्भाशय का मुँह भी खुल जाता है, जिस के कारण अन्दर वाला फल सुगमता से निकल सकता है।

यदि अन्दर से निकल रहा पदार्थ (रक्त आदि) दुर्गन्ध युक्त हो तो फिर मुख के आगे डाट नहीं देना चाहिये। इस के दुर्गन्ध युक्त होने का कारण अन्दर विषैले कीटाणुओं का प्रभाव कर जाना है, जिस के कारण डाट देने के स्थान पर अन्दर को स्वच्छ करने की आवश्यकता है। इस दशा में तीन चार बार 'लाईसोल' लोशन का अन्दर इश कराओ।

डाक्टर के लिये परमावश्यक है कि वह 'अवार्शन' की

वन्दहो जायगी। दुर्गन्ध युक्त हो जाने की दशा में इसकी चिकित्सा एवं सरक्षण आदि का हाल पढ़िये, 'शिशु प्रजनन का समय एवं' 'लोकिया'।

२-देखा जाता है कि कई स्त्रियों को 'गर्भपात' का स्वभाव घन जाता है। एक बार गर्भपात होने से दूसरी बार फिर गर्भस्थिति होने पर मर रहता है कि कहीं फिर न गिर जावे। जैसा पीछे बताया गया है कि गर्भ प्रायः उन दिनों में गिरता है जब कि स्त्रि 'गर्भवती' हो और उस के मासिक धर्म आने के दिन हों। इस लिये प्रत्येक स्त्रि का यह मुख्य कर्तव्य है कि वह कंपड़े आने के दिन स्मरण रखे और यदि, परमात्मा न करे, उसका गर्भ पहिले गिर चुका हो, तो फिर आगे को रुकावट के लिये अपने आपको उन दिनों में पूरे विश्राम में रखे। जहां तक हो सके, कोई इस प्रकार के परिश्रम या कष्ट का काम न करे, जिम के करने से गर्भाशय के मुख पर भार पड़े, जैसा कि बहुत काल तक पावों के भार बैठना, अपनी शक्ति से बढ कर बोझ जमीन पर से झुक कर उठाना, सीढ़ियों पर से जोर के साथ उतरना आदि।

इन के अतिरिक्त उन दिनों में पुरुष की निकट स्थिति

भी हानिप्रद हुआ करती है। शेष शरीर की तरह अन्दर के गुप्तांगों को भी विश्राम देने की आवश्यकता है। अतः जितना हो सके, गर्भस्थिति के पश्चात् पुरुष-संग न करे। प्रायः इस तारीख से (जब कि पहिले गर्भ गिरा था) दो मास और सुख पूर्वक व्यतीत हो जाने पर गर्भपात का सदेह नहीं रहा करता, परन्तु फिर भी सावधानी की आवश्यकता है।

गर्भपात का एक कारण जननी की निर्बलता भी हुआ करती है। अतः यदि एक बार गर्भपात हो चुका हो, तो फिर प्रयत्न यह होना चाहिये कि शीघ्र गर्भस्थिति न हो। इसकी रुकावट के लिये अच्छा यह हुआ करता है कि पुरुष से पृथक् अलग कमरे में सोने का प्रयत्न किया जावे, या जहाँ तक हो सके, अपने आप को पुरुष से बचाया जावे। जितनी देरी से गर्भ होगा, उतना ही जननी का स्वास्थ्य बनेगा और भविष्य के लिये गर्भस्थिति का कारण बनेगा।

गर्भस्थिति के लिये डाक्टर लोग प्रायः Proluton नामी एक अंग्रेजी औषधि का टीका करते हैं। गर्भस्थिति के पश्चात् किसी योग्य डाक्टर से इस के टीके करावें। इस से अतिरिक्त कई डाक्टर एक और अंग्रे



दवाई 'Viteolin' (Wheat germ Oil Extract) खाने की सिफारिश करते हैं; परन्तु इनका प्रयोग प्रायः उन स्त्रियों के लिये लाभप्रद है, जिनकी सुराक में गेहूँ का आटा कम हो। हमारे देश की गेहूँ खाने वाली ललनाओं के लिये ऊपर वाली ( पहिली ) दवाई अधिक लाभप्रद हो सकेगी।

इस के अतिरिक्त जननी को शक्ति बढ़ाने के लिये बलप्रद औषधियाँ ( फौलाद आदि ) प्रयुक्त करने, भ्रमण करने, उचित और शीघ्र पच जाने वाले खाद्य—दूध, कच्चे अण्डे, दलिया, सागूदाना, सादा दाल, रोटी, सब्जी भाजी, फल आदि—का प्रयोग भी करते रहना चाहिये।

३—गर्भस्थिति के समय तबियत प्रमन्न रखने की अधिक आवश्यकता है। अतः इन दिनों में मन में इस प्रकार के विचार लाओ, जिन से तबियत में उदासी, सुस्ती और निराशा न आवे। मन-बहलाव के लिये तबियत को दूसरी ओर लगाये रखो। यदि सीने पिरोने का धन्धा रखा जाय तो अच्छा रहेगा। अच्छी साथें प्राप्त हो सकें तो उनके साथ भ्रमण करने या हँसी ठट्ठे में मन बहिलाया जा सकता है। अधिक पढ़ना उचित

नहीं और न ही सिनेमे, मेले आदि भीड़-भाड़ में जाना उचित है। इन से पहेंज ही अच्छा रहेगा।

४-गर्म पर जल-वायु का भी प्रभाव पड़ सकता है। यदि हो सके, तो उन दिनों में (जब गर्मपात का भय हो) कुछ देर के लिये वायु परिवर्तन कर लिया जावे तो और भी अच्छा रहेगा, परन्तु साथ ही मोटर, घोड़े गाड़ी आदि के हिचकोलों का भी ध्यान रखना आवश्यक है। कई बार सड़कों की खराबी के कारण मोटरों, लारियों के हिचकोले या घोड़े की सवारी आदि भी गर्मपात के कारण बन जाते हैं।

## रक्त स्राव (लहू पड़ना)

प्रत्येक जननी को प्राकृतिक रूप में दो दशाओं में रक्त स्राव हुआ करता है: एक कपड़े आते समय और दूसरा शिशु प्रजनन समय। इन दोनों समयों में यदि कोई और असावधानी न हो गई हो, तो यह रक्त स्राव विशेष दुःखदायी नहीं हुआ करता। इनके अतिरिक्त कई बार प्रकृति के कार्यों में कोई अनियमितता (उलझन) होने से भी रक्त स्राव शुरू हो जाया करता है। इस की आगे दो दशाएँ हैं—

१-शिशु प्रजनन से पहिले, गर्भस्थिति में।

२.-शिशु प्रजननानन्तर, बच्चा होते के साथ या कुछ देर ( १२ घण्टे के अन्दर अन्दर ) बाद ।

### कारण—

बच्चे को सुराक माता के रुधिर में से गर्भाशय, तथा जेर द्वारा पहुँचती है, अर्थात् गर्भाशय, जेर और बच्चे के मध्य में स्वाद्य के पहुँचने के लिये नाडियों का सम्बन्ध है । जब किसी कारण से सम्बन्ध टूटता है, तो माता की ओर से नाडियों के मुख में से रुधिर रिसने लग पड़ा करता है, जो गर्भाशय में से होकर बाहिर गुप्तांग के मुख में से निकलता है । इसी को साधारण बोल-चाल में लहू पड़ना ( रक्त स्राव ) कहा जाता है ।

रक्त स्राव चाहे गर्भस्थिति के दिनों में हो या पश्चात्, दोनों दशाएँ भयानक हैं । अवहेलना तथा असावधानी करने से दोनों दशाओं में जननी की मृत्यु हो सकती है । इसलिये आवश्यक है कि जब भी लहू पड़ने में कोई विकार ( अनियमितता ) प्रतीत हो, भेंट अपने डाक्टर को सूचना दो, ताकि समय पर वह इसकी रोक आदि का प्रबन्ध कर सके ।

## शिशु प्रजनन से पूर्व रक्त स्राव

Ante-partum Haemorrhage

गर्भस्थिति की अवधि के अनुसार इस रक्तस्राव को

तीन प्रकार में बाँटा गया है—

१—जब कि रक्तस्राव गर्भस्थिति के प्रथम तीन मास में हो ।

२—गर्भस्थिति के दूसरे तीन ( चतुर्थ, पंचम और षष्ठम ) मासों में हो ।

३—अन्तिम चार मास में हो ।

प्रथम परिस्थिति पूर्व गर्भपात के वर्णन 'अवार्शन' में पूरी तरह खोल कर समझाई गई है । दूसरी दशा (चतुर्थ, पंचम, षष्ठम मास) में रक्त स्राव का बहुत ही कम अवसर पानता है । यदि बने तो पुनः यह कई बार असाध्य हो जाता है । तीसरी परिस्थिति की शिकायत आम तौर पर देखने में आती है ।

रक्तस्राव की इस तीसरी हालत (अन्तिम महीनों) में रक्त दो किस्मों में विभक्त किया जाता है : एक जब औल के उचित रुख पर होने पर हो, दूसरा जबकि जेर अपने असली ठिकाने पर प्राकृतिक रूप से चिपकी (लगी) हुई न हो ।

पहिली प्रकार प्रायः पहिलोठन स्त्री की अपेक्षा उन स्त्रियों में, जिन्होंने बहुत से बच्चे जने हों, अधिक देखने में आती है । इस के होने का समय गर्भस्थिति से

बत्तीस से छत्तीस सप्ताहों के अन्दर अन्दर होता है ।

दूसरी प्रकार में जेर (ओल) गर्भाशय के अन्दर प्राकृतिक रूप से ऐसे स्थान पर लगी होती है कि इस के पृथक् होते समय कितने भी उपाय किये जायें, रक्त स्राव नहीं रुक सकता । इसी लिये इस को 'न रुक सकने वाला' (Unavoidable) कहा जाता है ।

डाक्टरों ने दोनों की पहिचान के लिये इनके पृथक् पृथक् नाम धरे हुये हैं । प्रथम, जो कि प्रायः गर्भाशय के किसी विकार या आघात लगने के कारण अकस्मात् (अचानक) होने लग जाया करता है, 'एक्सीडैण्टल' (Accidental Haemorrhage) कहलाता है ।

द्वितीय जिस के होने का सम्बन्ध प्रायः जेर के साथ है, 'प्लेसण्टा प्रीविया' (Placenta Prævia) कहलाता है । डाक्टरों की साधारण परिभाषा में यह इन नामों से प्रसिद्ध हैं । इस लिये हम भी आगे इनके लिये यही नाम व्यवहृत करेंगे ।

## १-अकस्मात् रक्त स्राव

Accidental Haemorrhage

कारण—इस रक्त स्राव के प्रायः यह कारण हुआ करते हैं—

१-माता के रक्त में किसी विपैले तत्त्व का उत्पन्न हो जाना, जोकि प्रायः मूत्राशय के रोगों से पैदा होता है।

२-गर्भाशय को बाहिर से कोई आघात लग जाना।

३-जेर के पदों के किसी रोग के कारण या क्षत हो जाने से।

किस्में-१-गुप्त। २-प्रकट।

१-गर्भाशय (बच्चे-दानी) में रक्त रिसरिस कर अन्दर ही एकत्रित होता रहता है।

२-रक्त गर्भाशय में से बाहिर आ जाता है। पहिली किस्म बहुत कम परन्तु दूसरी प्रायः होती है।

चिन्ह-अन्दर ही अन्दर रक्त एकत्रित होने की अवस्था में—

१-गर्भाशय बढ़ जाता है। इसे हाथ से टटोलने से पीड़ा प्रतीत होती है और इस का आकार विकृत (ऊँचा नीचा) प्रतीत होता है। अधिक कष्ट-प्रद दशा में रोगिणी अन्दर देख भाल नहीं करने देती, यहाँ तक कि पट्टी बांधना भी कठिन हो जाता है।

२-जननी के मुख का रंग श्वेत भासता है।

बत्तीस से छत्तीस सप्ताहों के अन्दर अन्दर होता है।

दूसरी प्रकार में जेर (ओल) गर्भाशय के अन्दर प्राकृतिक रूप से ऐसे स्थान पर लगी होती है कि इस के पृथक् होते समय कितने भी उपाय किये जायें, रक्त स्राव नहीं रुक सकता। इसी लिये इस को 'न रुक सकने वाला' (Unavoidable) कहा जाता है।

डाक्टरों ने दोनों की पहिचान के लिये इनके पृथक् पृथक् नाम धरे हुये हैं। प्रथम, जो कि प्रायः गर्भाशय के किसी विकार या आघात लगने के कारण अकस्मात् (अचानक) होने लग जाता करता है, 'एक्सीडैण्टल' (Accidental Haemorrhage) कहलाता है।

द्वितीय जिस के होने का सम्बन्ध प्रायः जेर के साथ है, 'प्लेसण्टा प्रीविया' (Placenta Prævia) कहलाता है। डाक्टरों की साधारण परिभाषा में यह इन नामों से प्रसिद्ध हैं। इस लिये हम भी आगे इनके लिये यही नाम व्यवहृत करेंगे।

## १-अकस्मात् रक्त स्राव

Accidental Haemorrhage

कारण—इस रक्त स्राव के प्रायः यह कारण हुआ करते हैं—

१-माता के रक्त में किसी विपैले तत्त्व का उत्पन्न हो जाना, जोकि प्रायः मूत्राशय के रोगों से पैदा होता है।

२-गर्भाशय को बाहिर से कोई आघात लग जाना।

३-जेर के पदों के किसी रोग के कारण या क्षत हो जाने से।

किस्में-१-गुप्त। २-प्रकट।

१-गर्भाशय (बच्चे-दानी) में रक्त रिसरिस कर अन्दर ही एकत्रित होता रहता है।

२-रक्त गर्भाशय में से बाहिर आ जाता है। पहिली किस्म बहुत कम परन्तु दूसरी प्रायः होती है।

चिन्ह-अन्दर ही अन्दर रक्त एकत्रित होने की अवस्था में—

१-गर्भाशय बढ़ जाता है। इसे हाथ से टटोलने से पीड़ा प्रतीत होती है और इस का आकार विकृत (ऊँचा नीचा) प्रतीत होता है। अधिक कष्ट-प्रद दशा में रोगिणी अन्दर देख भाल नहीं करने देती, यहाँ तक कि पट्टी बांधना भी कठिन हो जाता है।

२-जननी के मुख का रंग धेत भासता है।



- ३-नाड़ी कभी दुर्बल और कभी सुस्त चलती है  
 दिल धबराता है और श्वास लेने में कष्ट होता है  
 ४-शिशु-हृदय की धड़कन घन्चे के अन्दर ही म  
 जाने के कारण प्रायः सुनाई नहीं दिया करती

## चिकित्सा

उक्त चिन्हों के होते, जितना शीघ्र हो सके, जननी  
 को किसी डाक्टर को दिखाओ। डाक्टर के आते तक  
 इसके रोकने के ये उपाय करो—

- १-विश्राम प्रद स्वच्छ शुद्ध बिस्तर पर लिटा दो।
- २-चारपाई की पाइँती वाले शायों के नीचे एक एक  
 या दो दो ईंटें रख कर पाइँती को सिर की ओर की  
 अपेक्षा ऊँचा कर दो।
- ३-जननी के ऊपर गर्भ कम्बल या साफ़ रज़ाई डाल  
 दो और अन्दर उष्णता के लिये आवश्यकतानुसार  
 उष्ण जल की दो, तीन बोतलें रख दो।
- ४-गर्भाशय के तनाव को क्या दशा थी और अब क्या  
 है? यह देखो।
- ५-यदि जननी सहन कर सके, तो उदर पर कस कर  
 पट्टी बाँध दो।

२-प्रकट रक्तस्राव की दशा में यदि थोड़ा र संधारण

रक्त आ रहा हो, तो जननी को स्वच्छ बिस्तर पर पूर्ण विश्राम पूर्वक लेट जाने के लिये कहो। वह कोई सरल काम न करे। प्रायः इस केवल विश्राम से ही रक्त स्राव रुक जाया करता है और बच्चा अपनी पूर्ण अवधि (नौ मास) के पश्चात् पैदा हुआ करता है। यदि रक्त स्राव अधिक हो रहा हो, बच्चे-दानी का मुँह खुल चुका हो और फल सरक आया हो, तो इस दशा में अधिक प्रतीक्षा करना ठीक नहीं हुआ करता। डाक्टर को शीघ्र बुला कर फल को बाहिर निकाल देने का यत्न करना चाहिये। इस दशा में जननी को यदि शिशु-प्रजनन-पीड़ाएँ बल पूर्वक आ रही हों, तो जननी के लिये बच्चे को निकलवा देना ही अच्छा हुआ करता है, क्योंकि बच्चे के निकल जाने के पश्चात् गर्भाशय संकुचित होकर अपनी असली हालत पर आजाता है और लहू शीघ्र बन्द हो जाता है।

### यदि डाक्टर न मिले

दुर्भाग्यवश यदि डाक्टर शीघ्र न मिल सकता हो, तो फिर रोगिणी को बिस्तर पर डालकर पूरा आराम दो। साथ ही गर्भाशय के उपरि-भाग पर जोर से कस कर पट्टी बाँध दो और पीने के लिये कोई

या दुग्ध आदि दो । किसी योग्य धाया को बुला कर रोगिणी की खबरदारी के लिये पास बिठा दो । रक्तस्राव की मात्रा कम करने, बच्चे-दानी में तीव्र पीड़ाएँ उत्पन्न



करने और शीघ्र प्रजनन केलिये गुप्तांगमें कपड़े का डाट देना चाहिये; परन्तु दिलवाओ किसी योग्य लेडी-डॉक्टर से ।

नोट—गुप्तांग में हाट देना, अन्दर दृश करना, पर्दा फाड़ना या टांग को बाहिर खेंचना आदि काम धाया की जिम्मेदारी नहीं हुआ करते और न ही उस का कर्तव्य है। यह योग्य लेडी डाक्टर या डाक्टर, जिसने डाक्टरी की परीक्षा किसी स्कूल या कॉलिज में नियमित रूप से पढ़ कर पास की हो, का काम है। अनजान धाया को, जिसको शुद्धि आदि की खबर नहीं होती, भूल कर भी ऐसे नाजुक काम को हाथ न डालने दो। जहां तक हो सके, डाक्टर को बुलाने का यत्न करो या यदि निकट कोई हस्पताल हो, तो रोगिणी को ले जाओ।

२—रक्त के अधिक निकल जाने से कई जननियों को ग़शियां आने लग जाती हैं। इसकी चिकित्सा जननी की गुदा के मार्ग से रैक्टम में नमकीन पानी भरना है। यह काम भी डाक्टर ही कर सकेगा। इस के डालने की विधि आदि पढ़िये आगे “प्रजनन की उलझनें” और “रक्तस्राव के प्रभावों की चिकित्सा” में।

३—गर्भस्थिति की अवधि के पूरे होने पर रक्त स्राव गुप्तांग के ऊपर वाले या नीचे वाले भाग या

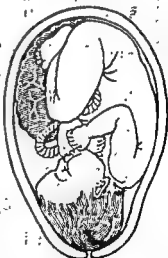
के मुख के अन्दर की किसी नाड़ी के फैल जाने या शोथ हो जाने के कारण हुआ करता है, जिस के स्थान का पता करके लेडी डाक्टर अन्दर से देखकर 'कृमि रहित गद्दी' (Antiseptic Swab) रख कर दबाव डाले।

## २-प्लेसएटा प्रीविया

Placenta Praevia

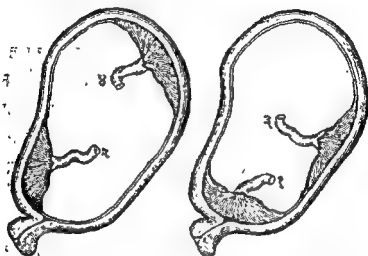
प्लेसएटा प्रीविया उस दशा का नाम है, जब कि जेर बच्चेदानी में ऊपर वाले भाग के स्थान पर निचले भाग में लगी हुई हो।

प्रायः जेर सदा प्राकृतिक रूप में गर्भाशय के उपरि-भाग में होती है (देखो चित्र); परन्तु कई दशाओं विशेषतः उन स्त्रियों में, जिन्होंने पहिले बच्चे जने हों, इस प्राकृतिक परिस्थिति के प्रतिकूल यह अपने वास्तविक प्राकृतिक ठिकाने के विपरीत गर्भाशय के निचले भाग में भी लग जाती है। यह प्रायः इन तीन दशाओं में होती है।



गर्भाशय के अन्दर शिशु एवं जेर वास्तविक प्राकृतिक दशा में

- १-यह गर्भाशय के मुँह के आगे पूरी तरह आकर लगी हो; परन्तु यह दशा बहुत कम देखने में आती है।  
(देखो चित्र नम्बर १)



- २-जब कि बच्चेदानी के किसी एक ओर लगी हो और उसका कुछ थोड़ा भाग गर्भाशय के मुँह के आगे आ लगे ।-नं० २

- ३-जब कि गर्भाशय के निचले भाग में लगी हो; परन्तु मुँह न ढाँपे ।-नं० ३

जेर के इस प्रकार लगे होने से जननी को प्रायः सात आठ मास की गर्भ-स्थिति के पश्चात् (ठीक समय ३२ सप्ताह के लगभग है) कई बार थोड़ा २ रक्त पड़ने लग

पड़ा करता है। इसका कारण यह हुआ करता है कि सात आठ महीनों के पश्चात् बच्चे के बढ़ जाने के कारण बच्चे का सिर गर्भाशय के निचले भाग में आ रहा होता है, जिस को स्थान देने के लिये गर्भाशय ने फैलना होता है; परन्तु जैसा कि ऊपर बताया गया है, जेर के अपने वास्तविक प्राकृतिक ठिकाने पर न होने के कारण यह निचला भाग पहिले ही जेर के साथ रुका होता है, जिस के कारण स्थान बनाने के लिये गर्भाशय को अवश्य फैलना पड़ता है। इस आवश्यक एवं अनिवार्य फैलाव के साथ जेर का कुछ भाग गर्भाशय से अलग हो जाता है। इस के अलग होने से रक्त की नाड़ियों का सम्बन्ध (जो कि जेर तथा गर्भाशय के मध्य में था) टूट जाता है और सम्बन्ध के टूटने से नाड़ियों के भग्न-मुखों में से रक्त रिसने लग जाता करता है और गर्भाशय में से निकल कर गुप्तांग के मुख में से बाहिर आ निकलता है। यह रक्त शुरू शुरू में तो साधारण, नाम मात्र निकलता है, इसका पता भी कम लगता है।

---

\* इसके अतिरिक्त सातवें या आठवें महीने के निकट गर्भाशय का नगण्य संकुचन भी गर्भाशय के निचले भागों के साधारण तनाव का कारण (तीन सौ में से कठिनता से एक) हो जाया करता, या होने की रुचि होती है, जिस से रक्त रिसना आरम्भ हो जाता है।

और गर्भाशय में भी कोई विशेष दुःखप्रद संकुचन नहीं प्रतीत हुआ करता। ज्यूं ज्यूं शिशु प्रजनन के दिन निकट आते जाते हैं, इस में वृद्धि होती जाती है। जेर के इस प्रकार गर्भाशय के मुख के आगे सारी या कुछ भाग के आ जाने पर और ऊपर से प्रजनन के जोर से इस रक्तस्राव के अतिरिक्त शिशु की दशा में भी परिवर्तन हो जाने का भय है। कई बार बच्चा जनेपे के जोर से अपनी वास्तविक परिस्थिति से सरक जाता है और सिर के स्थान पर मुख के आगे घड़ का कोई और भाग, कंधे, पीठ, या चूतड़ आ जाते हैं, जिस से बच्चे के निकलने में और उलम्बन उत्पन्न हो जाती है।

इस प्रकार जब ७वें ८वें मास के मध्य में रक्त पड़ता प्रतीत हो, तो जितना जल्दी हो सके, इसकी ओर ध्यान देने की आवश्यकता है। यदि समय पर इसकी रोक और औषधि-चिकित्सा का प्रबन्ध न किया गया, तो फिर जननी के लिये ऊपर बताये अनुसार यह कई दुःखों का कारण बनता है। अतः यदि आपने किसी योग्य डाक्टर के साथ अपनी चिकित्सा आदि का प्रबन्ध किया हुआ

---

\* रक्त कम हो जाने से गर्भाशय में मुस्ती आ जाती है, जिस से प्रजनन लम्बा और कष्टप्रद हो जाता है। बच्चे के अधिक अंदर रहने और रक्त की लाग-लपेट से प्रसूतिका ब्वर के हो जाने का



है, तब जितनी जल्दी हो सके, उसको खबर दो। वह आ कर रोगिणी की अवस्था के अनुसार इलाज करेगा। यदि डाक्टर निकट नहीं तो स्वयं किसी हस्पताल में जा रहे, (यदि शिशु-प्रजनन का हस्पताल हो तो वहां जा रहना अत्यन्त लाभप्रद होगा) ताकि भय की दशा में शीघ्र सहायता मिल सके।

नोट—निर्धन गृह की जननी के लिये शिशु-प्रजनन के हस्पताल (Maternity Hospital) में चले जाना बहुत ही अच्छा रहेगा।

## चिह्न

१—बगैर किसी कष्ट के रक्तस्राव।

२—इस रोग का प्रधान चिह्न रक्त का सातवें मास के आरम्भ होने से किसी समय पड़ना है और यदि यह कुछ दिन बगैर इलाज के पड़ता रहे, तो फिर इस की आम निशानी जननी का दिन प्रतिदिन निर्बल होते जाना है।

३—रक्त के आगमन का प्रतिक्षण एकसार न होना, किसी समय मामूली आना और किसी समय उछाला मार कर।

४—पहिले कुछ दिन रक्त पड़ता नहीं दिखाई देता; कुछ

दिन पश्चात् आ कर निकलता है। यदि यह रक्त प्रजनन की प्रथमावस्था के समय ही पड़े, तो प्रायः अत्यधिक पड़ता है।

५—गर्भाशय को ऊपर से टटोलने से यह मृदु नहीं प्रतीत हुआ करती; यह अक्सर अपनी वास्तविक साधारण परिस्थिति में ही दिखाई देता है।

## पहिचान

इसकी पहिचान गुप्तांग में अंगुली डालकर की जाती है। अंगुली को कृमि नाशक लोशनों के साथ अच्छी तरह शुद्ध करके और हाथ पर रबड़ के कृमि-नष्ट दस्ताने (जो कि ताज़ा ही कृमि नाश किये गये हों) पहिन कर अंदर करो।

१—यदि अंगुली डालने पर मुख के आगे पिलपिला अस्पष्ट जैसा मांस आया हुआ प्रतीत हो (जोकि जेर हो सकती है) या कुछ भाग में इस मांस (जेर) के कुछ आगे कोई कठोर वस्तु (सिर, कन्धे, पीठ आदि) प्रतीत हो, तो इस रक्तस्राव का कारण जेर की कोई अनियमितता 'प्लेसएटा ग्रीविया' ही है। यदि जेर आगे बिन्कुल नहीं टकराती, तो कारण तीसरी दशा, जेर का मुख से ऊँचा किसी ओर चिपके हुये होना है। इसकी चिकित्सा पीछे बताये

और अनीमे से यह दोनों खाली करो या योग्य लेडी-डॉक्टर से कराओ।

दूसरी अवस्था में ऑपरेशन की आवश्यकता है। इस का पता करके डॉक्टर को सूचित करो।

तीसरी अवस्था की चिकित्सा यह है कि उदर के ऊपर चौड़ा पट्टो बांध कर उदर को पीछे हटा कर बच्चे को अग्ने स्थान पर कर दो।

चौथी अवस्था में जननों को सोने और गर्ल-प्रद औषधि देने की आवश्यकता है।

पांचवीं अवस्था में पेट फाड़ कर बच्चा निकालना पड़ेगा और यह किनी योग्य डॉक्टर का काम है।

नोट—शिशु प्रजनन में वेलम्ब हो जाने के समय डॉक्टर को सूचना देना आवश्यक हुआ करती है; परन्तु यदि जननी का स्वास्थ्य ठीक हो, वह ये पीड़ाएँ सहन कर रही हो और उसके हृदय में उल्लास हो, तब प्रायः गर्भाशय के पट्टे अपने आप ताजा-दम होकर सचेत हो जाया करते हैं और जननी का छुटकारा हो जाता है। चिन्ता की आवश्यकता नहीं, प्रकृति स्वयं सब कुछ ठीक कर देगी।

## २-गर्भाशय का उलटना

कई दशाओं (प्रजनन की तृतीयावस्था) में गर्भाशय बाहिर से छेदन पड़ने या ऊपर से दबाने के कारण अन्दर से बाहिर को उलट जाया करता है, जैसा कि—

### क-नाचे से खेंचना

१-यदि जेर के निकलते समय नाड़, को शीघ्रता के साथ इस दशा में, जबकि जेर अभी पूरी तरह गर्भाशय से पृथक् न हुई हो, खेंचा जावे, तो जेर के चिपके हुए होने के कारण जेर के साथ गर्भाशय भी खिंचा आ जाता है। जेर निकालने का यह दंग देखने में तो चाहे सुगम प्रतीत होता है, परन्तु स्मरण रखो कि इसको किसी दशा में भी नहीं वर्तना चाहिये।

२- नाड़, के छोटा होने की दशा में, विशेषतः जब कि बच्चा एक दम उत्पन्न हो गया हो, माता के खड़े हो जाने से भी गर्भाशय उलट जाया करता है।

३-अन्दर वाली पानी की थैली के फटने के बगैर बच्चे का पैदा होना भी गर्भाशय को उलटा देता है, क्योंकि इस दशा में थैली जेर को धकेलती है, जिसके साथ गर्भाशय भी धकेला चला आता है।



## ख-ऊपर से दवाना

जेर निकालने के लिये ऊपर से दवाने से गर्भाशय, जो कि उसी समय ढीला (पिलपिला) और पूरी तरह संकुचित हुआ नहीं होता, उलट जाता है। इस लिये इस समय इस बात को विशेषतः स्मरण रखने की आवश्यकता है कि गर्भाशय को तब तक भूल कर भी ऊपर से न दबाया जावे, जब तक कि वह संकुचित न हो रहा हो।

कहा जाता है कि रोगिणी के स्वयं बहुत जोर लगाने से भी गर्भाशय उलट जाया करता है। कई बार यह भी ऊपर वाले सहायकों की नासमझी के कारण (जो जननी को ऐसा करने के लिये कहते हैं) हो जाया करता है; परन्तु यह साधारण उलटाव प्रायः गर्भाशय के संकुचन समय स्वयमेव ठीक हो जाया करता है।

चिह्न—इस का विशेष चिह्न निर्बलता हुआ करती है। इसका कारण रक्त का अन्दर से बहना नहीं होता, प्रत्युत प्रधान कारण गर्भाशय की अन्दर वाली तह का (जो कि अधिक जल्दी प्रभाव कबूल करने वाली होती है) नग्न हो जाना हुआ करता है।

साधारण प्रकट चिह्न नांडी का शनैः शनैः या अति

तीव्र चलना, मुख पर पीलापन आजाना एवं बे-चैनी हुआ करते हैं। कई अवस्थाओं में रक्त भी पड़ने लग जाता है; परन्तु कड़्यों को अत्यधिक और कड़्यों को अत्यन्त न्यून पड़ता है।

**पहिचान**—इस रोग की पहिचान के समय अधिक कष्ट नहीं करना पड़ता। गुप्तांग के ऊपर वाले भाग में मुख पदार्थ भर जाता है, जोकि मुँह में से बाहिर भी निकल सकता है। जेर या तो इसके साथ चिपकी हुई होती है, या इससे अलग हो गई होती है। पेट के निचले भाग को टटोलने से अन्दर गर्भाशय का अस्तित्व प्रतीत नहीं होता।

गर्भाशय का उलटना प्रजनन का एक अतीव भयानक रोग है। यदि इस की समय पर ख़बर न ली जाय, तो इसके भय से, रक्त के अधिक पड़ने लग जाने के कारण या अन्दर मांस के सड़ने के कारण जननी की मृत्यु हो सकती है।

**चिकित्सा**—इस के चिह्नों का पता लगते के साथ ही, जितनी जल्दी हो सके, डाक्टर को सूचना देने की आवश्यकता है। इसकी चिकित्सा अधिकतर रोग की दशा पर निर्भर है। यदि जननी को इस के

के कारण गणिशां आ रही हों, रंग पीला हो और नाड़ी धीमी गति से चल रही हो, तो धाया के लिये आवश्यक है कि गर्भाशय सीधा कराने से पूर्व ( डाक्टर के आने तक ) रोगिणी को अपनी वास्तविक परिस्थिति पर लाने के लिये जो भी वह यत्न कर सकती है, करे। यदि जननी की दशा अच्छी हो और डाक्टर के मिलने की आशा न हो, तो स्वयं गर्भाशय को पीछे की ओर धकेल दे, क्योंकि यदि और समय इसी प्रकार रहने दिया गया, तो इसके और अधिक फिर जाने से कष्ट के बढ़ जाने का भय है।

नोट—यह काम लिखी पढ़ी योग्य धाया या लेडी डाक्टर ठीक पूरी तरह कर सकती है। इस लिये आवश्यक हुआ करता है कि जब तक हो सके, जननी की सावधानी एवं सँरक्षण के लिये प्रारम्भ से ही योग्य धाया ( Mid-wife ) हूँद कर लाने का यत्न करो।

### ३—जेर का रुक जाना—

जेर का पानी की थैली समेत पूरा निकलना आवश्यक है और प्रायः होता भी इसी तरह है; परन्तु कई बार सारी जेर नहीं निकला करती। इसका कुछ न कुछ भाग गर्भाशय की अन्दर वाली तह के साथ चिपका रह जाता है। धैर्य करने से प्रायः यह भी तीन चार

घेएटों के पश्चात् स्वयमेव निकल जाया करता है। यदि न निकले, तो फिर निम्न लिखित विधियों से निकाली जाती है—

१-उदर के ऊपर बाहिर की ओर से गर्भाशय (बच्चेदानी) को संकुचित होने के समय पकड़ कर उसको नीचे और पीछे की ओर अच्छी तरह दबाओ। इस विधि से जेर बच्चेदानी में से निकल कर नीचे उतर आती है। फिर बायें हाथ के साथ इसको महारा दे कर एंठन देने से यह और झिल्ली-दोनों बाहिर आ जाते हैं।

२-डाक्टर कई दशाओं में गर्भाशय के अन्दर हाथ डाल कर भी जेर को बाहिर निकाला करते हैं; परन्तु इस विधि से कितनी सावधानी की जाय, फिर भी कुछ न कुछ बैक्टीरिया (बिपैले कीटाणु) अन्दर चले जाते हैं, जिसके कारण इसका अन्त कई बार जननी के हक में ठीक नहीं होता। अतः इस विधि को सदा उस दशा में जब कि अन्य कोई ढंग सफल न होता हो, व्यग्रता में लाना चाहिये और यह काम किसी योग्य लोहा-डाक्टर या डाक्टर को करना चाहिये।

३-नाइ खेंचलेना—यह ढंग सब से



होना । यदि कोई स्त्रि गर्भ-स्थिति के दिनों में किसी दूट हुए मूढ़े, चर्तन, कुरसी या पीढ़ी पर बैठे, या किसी को क्रोध में लात मारे, या गुप्तांग के अन्दर जोर से कोई वस्तु डाट आदि धकेले, तो इन सभी बातों से अंदर वाली रक्त-नाड़ी के सज जाने का भय हुआ करता है । यदि किसी कारणवश नाड़ी शोथ ग्रस्त हो या फैली हुई हो, तो शिशु-प्रजनन की द्वितीयावस्था में, जब कि बच्चे का सिर निकल रहा होता है, इस नाड़ी पर बच्चे के सिर का जोर पड़ने से या सिर की रगड़ के कारण यह उभरी या खजी हुई नाड़ा दूट सकती है । इस दशा में, विशेषतः जब कि जननी बच्चा जन रही हो, कई बार इस का फटना इतना भयानक हुआ करता है कि बेचारी जननी की मृत्यु भट हो सकती है ।

**चिकित्सा-ज्यू** ही धाया को पता लगे कि रक्त किसी फटी हुई नाड़ी में से आ रहा है, तो रक्त को बन्द करने के लिये भट इसको कुमि-रहित कपड़े की गद्दी बना कर रक्त निकलने वाले स्थान के समीप इस प्रकार रखे कि इसके दबाव का जोर साथ लगती हड्डी के साथ रुक कर नाड़ी के दबाने पर पड़े । साथ ही जितनी जल्दी हो सके, किसी अनुभवी डाक्टर को सहायता के लिये बुलाये ।

## ग-गुप्ताङ्ग में से रक्त-साव

१-जब गुप्ताङ्ग के ढक्कनों के अन्दर रक्त की कोई सूक्ष्म नाड़ी ( Blood Vessel ) फट जाती है, तो इसका बह रहा रक्त इसके अपने पट्टे ( जिस में यह फटी होती है ) में एकत्रित होता रहता है । जब बच्चे का सिर निकलने लगता है, तो इस एकत्रित हुए रक्त का उभार उस के निकलने में रुकावट पैदा करता है, परन्तु पीड़ाओं के जोर और गर्भाशय के संकुचन के साथ जब सिर बाहिर को निकलता है, तो इस उभरी जगह पर इसका दबाव पड़ता है । इस समय आवश्यक है कि इस रक्त को पड़ने से बचाया जाय और रोगिणी को पूरी सावधानी और कठोरता से स्वच्छ किया जाय, ताकि अन्दर विपैले कीटाणुओं के प्रभाव से प्रसूतिका ज्वर का आक्रमण न हो जावे ।

## २-जेर के पूरी तरह अलग होने से पूर्व

यदि कुछ जेर पृथक् हो और कुछ चिपकी रहे, या जेर का या जमे हुए रक्त का कुछ भाग अन्दर रह जाय, तो गर्भाशय पूरी तरह संकुचित नहीं हुआ करता; परन्तु प्रायः जेर के चिपके रहने का अक्सर कम घनता है, अधिकतर दूसरा कारण ही हुआ करता है ।

जेर के कुछ भाग के चिपके रहने का कारण प्रायः इसको वास्तविक समय से पूर्व निकालने का यत्न करना हुआ करता है। यदि समस्त जेर चिपकी हुई हो, तो इस से चिपकी जगह के नंगा न होने के कारण रक्तस्राव नहीं हुआ करता।

अन्दर झिल्ली के पर्दे के अटक जाने के साथ भी रक्तस्राव हो सकता है; परन्तु हमेशा नहीं।

**चिकित्सा**—यदि रक्त पड़ने का कारण गर्भाशय का खाली न होना हो, तो जितनी जल्दी हो सके, किसी विश्वस्त व्यक्ति को डाक्टर के पास भेजो और डाक्टर के आने तक धैर्य करो। यदि समस्त जेर गर्भाशय में है, या कुछ भाग गर्भाशय में और कुछ आगे गुप्तांग के ऊपर वाले भाग में आ गया है और कुछ चिपका हुआ और कुछ अलग हो चुका है, तो फिर गर्भाशय को मलने तथा दबाने से प्रायः यह छूट कर बाहिर आ जाया करती है, या दबाने की क्रिया इसे बाहिर कर देती है।

जेर निकालने का तात्पर्य गर्भाशय को मलकर और दबाकर संकुचन के लिये प्रेरित करना और जेर को सब तफ़्तों से पूरी तरह अलग होने में सहायता करना हुआ करता है, जिसकी विधि यह है—

पहिले अंगुलियों के पपोटों से गर्भाशय को थोड़ा दबाकर और मल कर संकुचन के लिये उकसाओ। यदि आवश्यकता प्रतीत हो, तो फिर दोनों हाथों से इस को ऊपर से काबू करके जिस प्रकार निम्बू निचोड़ते हैं, मींच कर निचोड़ो।

नोट १—गर्भाशय को ऊपर से नीचे से पीछे को दबाने से जेर गर्भाशय से पृथक् नहीं हो सकती। अधिक मलने तथा दबाने से उल्टा गर्भाशय अपने वास्तविक ठिकाने से टल (झुक) आता है। यह काम केवल गर्भाशय को स्वयं जेर को निकालने के लिये उकसाने के लिये किया जाता है।

२—यदि डाक्टर के आने में देरी हो या वह न पहुंच सकता हो और धाया स्वयं योग्य एवं अनुभवी हो और रोगिणी की अवस्था भयानक हो, तो उस का जीवन बचाने के लिये (चाहे इस के करने में और भय है) स्वयं प्रयत्न करे। इसकी डाक्टरी विधि यह है कि पहिले दायां हाथ और बाहु अच्छी तरह साबुन और बुरश के साथ पांच मिनिट साफ़ करती रहे और फिर सद्यो-निर्मित कृमिनाशक लोशन के साथ अच्छी तरह धो ले या हाथों पर कृमि-रहित रबड़ के

पहिन ले। फिर अपना वह हाथ रोगिणी के गुप्तांग में अंगुलियां लम्बे रुख सुकेड़ कर (गाओ दुम की तरह) गुज़ार कर गर्भाशय में ले जावे और नाइ को टटोलती टटोलती जेर के पास ले जावे। अंगुली के पपोटे पहिले पानी की थैली को जा स्पर्श करेंगे। अब अंगुलियों को जेर के पृथक् हुए हुए किनारे पर इकट्ठा करके जेर को नीचे की ओर को गर्भाशय से पृथक् करने का यत्न करो।

### ३-गर्भाशय के खाली होने की दशा में

इस दशा में रक्तस्राव का होना गर्भाशय के दुर्बल होने के कारण हुआ करता है। यह दुर्बलता शिशु प्रजनन के पश्चात् अधिक रक्तस्राव होने, अधिक गन्दे पानी के बहने, बच्चे बहुत बार या युग्मोत्पत्ति के कारण या थैली में बहुत पानी के होने के कारण गर्भाशय के अधिक फैल जाने से हुआ करती है।

विचार किया जाता है कि इस के कारण प्रायः तीव्र पीड़ाओं के न उठने की दशा में बच्चे को जल्दी से खेंचना, और को इस हालत में, जब कि गर्भाशय अभी इसको निकालने के लिये उद्यत न हो, निचोड़ना (दबाना), रक्त के खाने में पहिले से ही कोई विकार होना, या कोई

अन्य ऐसी ही दशा, जिस में कि गर्भाशय के संकुचन और प्रसरण में धाया की ओर से हाथ डालकर सहायता की गई हो, हुआ करते हैं। इन कारणों से रक्त प्रायः या तो १२ घंटों के अंदर अंदर या १२ घंटों के पश्चात् पड़ा करता है। यदि रक्त बारह घण्टों के अन्दर अन्दर पड़े, तो यह जेर की चिपकी हुई जगह से (जहां से कि जेर पृथक् हो चुकी है) रिसा करता है। प्रत्येक जननी पर इस रक्त के पड़ने का प्रभाव रक्त के निकलने की मात्रा के अनुसार नहीं हुआ करता। कई तो साधारण से थोड़ा ही अधिक स्राव से भी बहुत दुःख मानती हैं और कई अधिक पड़ने को भी सहन कर लेती हैं।

**चिह्न**—गर्भाशय कोमल हो जाता है और आकार में बढ़ जाता है। रक्त या तो थोड़ा थोड़ा रिसता रहता है, या गुप्तांग में से बहुत निकलता है। कई दशाओं में गर्भाशय के मुख के आगे जमी हुई रक्त की चोटियों के आ जाने से पहिले लहू तो निकलता प्रतीत नहीं होता; परन्तु रोगिणी की नाड़ी तथा दशा इसके रुके रहने का पता दे दिया करती हैं। यदि इस समय पेट पर गर्भाशय के ऊपर वाले भाग के ऊपर हाथ रख कर इस की दशा का पता किया जावे, तो गर्भाशय की कोमलता और सुस्ती का भट पता लग सकता है। इस दशा में,

शीघ्र हो सके, इसकी चिकित्सा करने की आवश्यकता है।

**चिकित्सा**—जब तक गर्माशय भारी प्रतीत हो रहा हो, पेट को ऊपर से शनैः शनैः मलते रहो; यहां तक कि इस तरह मलने से गर्माशय संकुचित हो कर रक्त की जमी हुई बोटी को बाहिर निकाल दे। पश्चात् जननी को एक चमच अंग्रेजी औषधि “लिव्किड एक्स्ट्रैक्ट ऑफ़ अर्गट” घूँट एक पानी में मिलाकर पिला दो। यदि आवश्यकता प्रतीत हो, तो बीस मिनिटों के पश्चात् एक और मात्रा पिला दो। यदि फिर भी लह बन्द न हो, तो जननी को चारपाई पर डालकर आराम करने दो और पाईंती सिर की अपेक्षा ऊँची रखो। यदि कोई डाक्टर नजदीक हो, तो उसको भट बुलाकर चिकित्सा कराओ। उस के आने तक यदि धाया से हो सके, तो गर्माशय के अन्दर अच्छी तरह कपड़े का डांट दे देवे, जसा कि पीछे बताया गया है, और पेड़ पर बर्फ की थैली रख दो; या गर्माशय को ऊपर से पकड़ कर अच्छी तरह दबा कर रखो, जब तक खून बन्द नहीं हो जाता ‘अर्गट’ नामी औषधि दो दो घण्टों के पश्चात् एक एक मात्रा देते जाओ।

## रक्तस्राव के प्रभाव की चिकित्सा

कई जननियां अधिक रक्तस्राव को सहन नहीं कर

सकतीं, यहाँ तक कि कई इसकी उचित एवं पूर्ण चिकित्सा प्रारम्भ होने से पूर्व ही प्राण त्याग देती हैं।

स्मरण रहे कि यह मौतें 'एनीमिया' (Anaemia) 'भुस' नामी रोग (शरीर में रुधिर की मात्रा अथवा रुधिर के रक्त-दानों का कम हो जाना) के पैदा हो जाने के कारण नहीं होतीं; प्रायः शरीर में से तरलता (जल का तत्त्व) विनष्ट हो जाने से दिल के फ़ेल हो जाने के कारण हुआ करती हैं। अतः घाया का कर्त्तव्य है कि वह इसके प्रभाव का प्रतिकार करने के लिये अपना पूर्ण बल लगावे और दिल का फ़ेल होने से रोकने के लिये अन्दर जल पहुंचाने का प्रयत्न करे।

चिह्न—जिन्हें देखने से चिकित्सा करना नितान्त आवश्यक है—

१-पीलापन—केवल कपोलों पर ही नहीं, ओष्ठ, जिह्वा, नाखुन भी हों।

२-संज्ञाहानि।

३-श्वास फूलना।

४-वे-आरामी—यह इसका एक विशेष चिह्न है। रोगिणी एक पार्श्व से दूसरे पार्श्व की ओर पड़लू मारती है। साथ ही अपने बाजू उलार उलार



चुपड़ कर आहिस्ता से गुदा में घँसा कर आगे दवां दो । कीफ़ जननी से नौ इंच से अधिक ऊँची न हों । टूटी खोलने से आधा ग्लास पानी अन्दर चला जायगा । इस प्रकार प्रति दो घण्टे के बाद पानी चढ़ा चढ़ा कर दो अढ़ाई सेर पानी चढ़ा दो । यदि रैक्टम पानी को काबू न रखे, तो चारपाई की पाईंती ऊँची रखो । पानी आगे अपने आप ऊपर चला जाया करता है । इस प्रकार करने का तात्पर्य रक्त का रोकना नहीं हुआ करता, प्रत्युत इस का अभिप्राय निकल गए रुधिर की तरलता (पानी के तत्त्व) की कमी को पूरा करना होता है, ता कि पानी अन्दर जाकर रक्त की नाड़ियों में प्रविष्ट होकर रक्त के हृदय में जाने का कारण बने और गंभीरी पड़ना रुक जावे ।

नोट १-रैक्टम के अन्दर पानी शनैः शनैः और थोड़ा-२ करके चढ़ाना चाहिये, नहीं तो पानी निकल आवेगा ।

२-कीफ़ की ऊँचाई अधिक रखने से पानी अनीमे का काम देने लग जायगा ।

३-यदि नाड़ी बहुत ही निर्बल चल रही हो तो पानी में एक औंस (सवा दो तोले भर) 'ग्लूकोस' (Glucose) भी डाल दो ।

४-प्रत्येक रैक्टम में पानी की समाई एक समान

नहीं होती । प्रायः चार से छः औंस पानी रह सकता है ; परन्तु कइयों में इस से अधिक ।

५—यदि जननी अधिक बीमार हो, तो उसे तंग न करो । इस दशा में पानी नहीं ठहरा करता । डाक्टर को बुलाओ; वह नाड़ी के मार्ग से पानी देकर उसकी नाड़ी ठीक करने का यत्न करेगा ।

## लोकिये के विकार

लोकिये का स्वभाव यह है कि इस में रुधिर ही होवे और ठीक पूरा ही आवे । इसका न्यूनाधिक निकलना या उस में मल अथवा दुर्गन्ध होना बुरे चिह्न हैं ।

यदि गर्भाशय के अन्दर जेर अथवा भिन्ली आदि का कोई टुकड़ा अटका हुआ हो तो गर्भाशय के ठीक न निकुड़ने से यह सीमा से बढ़ कर निकलता है और यदि अन्दर किसी शोथ आदि के विकार के कारण निकलने का मार्ग तंग हो गया हो, तब थोड़ा निकलने लग जाता है । अन्दर किसी टुकड़े के अटके रहने और उस में बैक्टीरिया के प्रभाव से दुर्गन्ध देने लग जाता है यदि गर्भाशय अधिक फैल गया हो ( दो बच्चे हों या बच्चा मोटा हो या अंदर वाली भिन्ली में पानी अधिक हो ) तो इस का रंग ठीक सुख होता है ।

लोकिये के अच्छे घुरे की पहिचान इस के कपड़े पर पड़े दाग से की जाती है, जैसा कि—

- (क) अच्छा नीरोग दाग ठीक मध्य में से सुर्ख होगा और बाहिर के किनारों पर से फीका होगा ।
- (ख) बीमार लोकिये का दाग इस के विपरीत मध्य में से फीका फीका और किनारों पर कालिमा लिये सुर्ख प्रतीत होगा ।
- (ग) बीमार दुर्गन्ध देगा और आरोग्य की दशा में कोई गन्ध नहीं होगी ।
- (घ) जब लोकिया रोगी हो, तो जननी की छाती का दुग्ध सूख जाया करता है, और माता को ज्वर हो जाता है ।

**चिकित्सा**—ज्वर की हालत में अन्दर की शुद्धि के लिये माता को इश करना आवश्यक हुआ करता है । डाक्टर को सूचित हो उस के परामर्श से इश

तोला) ग्लीसरीन जननी के गुप्तांग के अन्दर पिनकारी से चढ़ा देना गुणकारी हुआ करती है।

इस के अतिरिक्त अन्दर चैक्टीरिया के प्रभाव को मारने अथवा घटाने के लिये 'प्राँसेप्टोसील' (Prontosil) या 'सालूसेप्टेसीन' (Soluseptasine) का टीका या इन औषधियों या 'प्रोसेप्टेसीन' (Proseptasine) की गोलियाँ देना अत्यावश्यक है।

नोट १—नीरोगावस्था में दृश की कोई आवश्यकता नहीं, व्यर्थ प्रकृति के कार्य में हस्तक्षेप न करो।

२—कई बार लोकिये के घन्द हो जाने पर जननी के चारपाई पर से उठने के कारण साफ़ हुआ हुआ लोकिया (श्वेत जल) पुनरपि मुख होकर बहुत पड़ने लग जाया करता है। इस का कारण आन्तरिक ग्रन्थों का अभी पूरी तरह न भरना हुआ करता है। इस दशा में आवश्यक है कि जननी एक दो दिन और विश्राम पूर्वक चारपाई पर लेटी रहे।

इस समय 'अर्गट' (Liquid Extract of Ergot) औषधि की तीस तीस बून्दें दिन में तीन चार आधी छटांक पानी में मिला कर देना चाहियें।

कई स्त्रियां इस तात्पर्य के लिये 'तज' देसी औषधि को कूट कर, कपड़-छाण करके, घृत में तल कर और फूस बना कर या आटे में मिला कर भी खाती हैं।

## प्रसूति-ज्वर

Puerperal Fever

प्रसूति के दिनों में कई जननियों को एक विशेष प्रकार का विषैला ज्वर, जिसे प्रसूति-ज्वर कहा जाता है, हो जाता है। इस का कारण विशेष प्रकार के विषैले कीटाणु ( बैक्टीरिया ) होते हैं, जोकि रक्त में बाहिर से जेर के पृथक् होने से जख्मी हुई जगह या अन्य जख्मी मार्गों गुप्तांग या गुप्तांग के अन्दर वाली नालिका या पैरीनियम के फटने वाले नंगे अणों के मार्ग से अन्दर जाकर विष उत्पन्न कर देते हैं।

इन के प्रविष्ट होने का प्रधान मार्ग धाया की मलिन अंगुलियां, बाहु या मलिन हथियार होते हैं; जिन को प्रजनन समय व्यवहार में लाने से पूर्व पूरी तरह कृमिनाशक लोशनों से धोया और उबाला (Sterilize) नहीं किया जाता। कई बार जननी के अपने गंदे हाथों से भी, जब वह गर्भ-स्थिति के अन्तिम दिनों में या शिशु प्रजनन के अनन्तर अपनी अंगुली गुप्तांग को अन्दर से खुजलाने के

लिये डालती है, यह कीटाणु अन्दर प्रविष्ट हो जाते हैं। इस के अतिरिक्त यह भी हो सकता है कि घाया या देख-भाल करने वाली किसी अन्य स्त्री के फण्ठ अथवा नाक में इन कीटाणुओं का वास हो और वह रोगिणी के समीप बातें करे, तो वायु द्वारा उस के गले अथवा नाक के कीटाणु रोगिणी तक पहुँच जाते हैं। इन के अतिरिक्त यह प्रसूति-ज्वर की एक रोगिणी से दूसरी अरोग्य प्रसूतिका पर भी वायु द्वारा आकर आक्रमण कर सकते हैं, विशेषतः जब कि किसी शिशु प्रजनन के हस्पताल में शिशु प्रजनन हुआ हो।

यह ज्वर प्रायः उन जननियों पर अधिक प्रभाव डालता है, जिनको कि प्रजनन से पूर्व दीर्घ काल तक रक्तस्राव होता रहा हो, या प्रजनन लम्बा हुआ हो, या प्रजननानन्तर अधिक रक्तस्राव के कारण जननी ज्यादा निर्बल हो गई हो और इन कीटाणुओं के प्रतिकार की प्राकृतिक शक्ति कम हो गई हो।

यदि किसी असावधानी से यह विपैले कृमि जननी के गुप्तांग में प्रविष्ट हो जाय (जो कि प्रायः निचले सामने के भाग में पहिले होते हैं), तो फिर ये प्रजनन की द्वितीयावस्था के समय बच्चे के सिर के मैशीन के पिस्टन की भांति अन्दर और बाहिर आने जाने से अन्दर ऊपर को

चढ़ जाते हैं। इन का गुप्तांग में बहुत ऊपर चढ़ जाना नीचे रहने की अपेक्षा अधिक भयानक हुआ करता है। इस दशा में राग का आक्रमण तीव्र एवं बलवान् होता है।

यह ज्वर शिशुप्रजनन के प्रथम दिवस से पंचम दिवस के अन्दर होता है। इस के साधारण चिह्न ये हैं—

### प्राथमिक चिह्न

१—ज्वर की उष्णता एक दम बढ़ जाना और तदनुसार नाड़ी की गति भी तीव्र हो जाना।

२—ज्वर की तीव्रता से प्रकम्पन छिड़ना और सर्दों की शिकायत होना।

३—सिर में पीड़ा होना और निद्रा न आना।

४—जिह्वा का शुष्क रहना एवं पिपासा रहनी।

५—लोकिया का मलिन एवं दुर्गन्ध युक्त होना (इस का कारण किसी पदार्थ का अन्दर अटके हुए होना हुआ करता है)।

नोट—कई दशाओं में गर्भाशय तथा लोकिया (अन्दर किसी वस्तु के न अटके होने पर) साधारण विकार के सिवाय ठीक तथा शुद्ध भी हो सकते हैं।

६—मूत्र का रंग अधिक गाढ़ा होना और मात्रा में कम आना।

७-छातियों में दूध को कम हो जाना ।

अन्तिम चिह्न

१-कैथों का आना ।

२-फब्ज, मरोड़ तथा पाखाने का दुर्गन्ध युक्त होना ।

३-पेट का फूल जाना एवं कठोर होना ।

४-व्याकुलता ।

५-जिह्वा का सुख एवं मलिन होना ।

६-पसीने का हृद से बढ़ कर आना ।

७-रोगिणी से विशेष मीठी सुगन्धि का आना ।

८-रोगिणी का अपने आप को निरोग तथा स्वस्थ कहना । यह चुरा चिह्न है; क्योंकि रोगिणी विष के अधिक प्रभाव के कारण बेसुध हुई होती है ।

९-संज्ञा नाश एवं निद्रा अच्छी न आना ।

किस्में

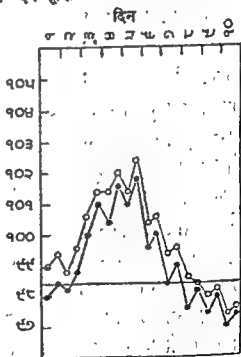
यदि जननी को शिशुप्रजनन से तीसरे दिन ही एक दम तीव्र तथा सख्त ज्वर हो जावे, तो यह मयानक लक्ष्य है । इसका कारण विपैले कीटाणुओं का अधिक अस्तित्व होना या विपैले अधिक होना अथवा जननी की शक्ति अधिक दुर्बल करता है ।



रक्त की जमी हुई बोटी का अटकना और इनकी इस खुराक का अस्तित्व हुआ करता है।

इस रोग का आक्रमण चौथे दिन से पूर्व नहीं हुआ करता। रोगिणी की टैम्परेचर और नाड़ी की गति अपने नियत स्थान से कुछ बढ़ गई होती है; परन्तु साथ कपकपी नहीं होती। तन एवं फूल जाता है और घड़कता नजर आता है।

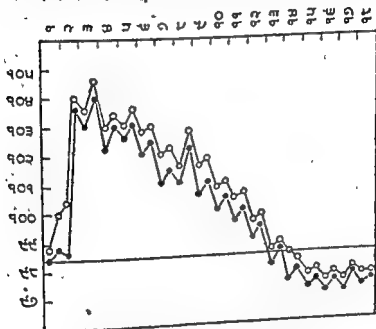
गुप्तांग में से निकल रहा तत्त्व गंदा एवं दुर्गन्धयुक्त होता है और प्रायः बहुत आता है। इस दशा में यदि रोग को समय पर पकड़ जाय, तो ५ अंश बढ़ कर रोगिणी दस बारह दिनों में स्वस्थ हो जाती है।



काले बिन्दु टैम्परेचर और दूसरे नाड़ी की गति बताते हैं।

चिकित्सा—यदि ज्वर के बढ़ते के साथ ही डाक्टरी

सहायता आरम्भ हो जाय, तो डाक्टरों की चिकित्सा द्वारा रोग बढ़ने से रुक भी सकता है। रोगिणी चाहे देर बाद जाकर स्वस्थ होती है, परन्तु मृत्यु पाश से बच रहती है।



रोगिणी के देर बाद स्वस्थ होने का टैम्परेचर रोगिणी के स्वस्थ होते जाने का लक्षण टैम्परेचर तथा नाड़ी की गति का कम होते जाना हुआ करता है। डाक्टर लोग इसकी रोक के लिये पहिले गर्भाशय के अन्दर की शुद्धि इश देकर करते हैं। इस से अन्दर अटक हुए अंश आदि निकल आते हैं। यह इश सदा उष्णजल (जिसका टैम्परेचर ११

दर्जे फारनहाईट हो) में 'लाईसोल' ( Lysol ) या टिक्चर आयोडीन आदि कृमिनाशक औषधि डालकर किया जाता है। यह कृमिनाशक औषधि अढ़ाई पाव भर पानी में केवल ६० बून्द ही डाली जाती है।

नोट—यह दूश जननी के गुप्तांग का ही करना चाहिये, गर्भाशय के अन्दर तक नहीं करना चाहिये—भाव Vaginal Douch करना चाहिये।

इस दूश के दो लाभ होते हैं: एक तो अन्दर जमे हुए डुकड़े आदि अलग होकर बाहिर आ जाते हैं, दूसरे लाईसोल अन्दर के विपैले की आणुओं के मारने का काम करता है।

रोगिणी की दशा के अनुसार यह दूश दिन में दो या तीन बार किया जा सकता है। यदि लेडी डाक्टर मिल जावे तो वह बीमार को आकर सम्माल लेगी। यदि न मिल सके, तो फिर किसी स्थानी धाया से, जिसे दूश करने की विधि आती हो, कराओ; परन्तु धाया को अपने हाथ, दूश का वर्तन, खड की नाली और उसका अगला मुख व्यवहार से पहिले गर्म खोलते पानी में उबाल लेना बहुत ही जरूरी हुआ करता है। इसको आप स्वयं पास खड़े होकर उबलवाओ।



दर्जे फारनहाईट हो) में 'लाईसोल' ( Lysol ) या टिक्चर आयोडीन आदि कृमिनाशक औषधि डालकर किया जाता है । यह कृमिनाशक औषधि अड़ाई पाव भर पानी में केवल ६० घून्ड ही डाली जाती है ।

नोट—यह दृश जननी के गुप्तांग का ही करना चाहिये, गर्भाशय के अन्दर तक नहीं करना चाहिये—भाव Vaginal Douch करना चाहिये ।

इस दृश के दो लाभ होते हैं: एक तो अन्दर जमे हुए डुकड़े आदि अलग होकर बाहिर आ जाते हैं, दूसरे लाईसोल अन्दर के विपैले की आणुओं के मारने का काम करता है ।

रोगिणी की दशा के अनुसार यह दृश दिन में दो या तीन बार किया जा सकता है । यदि लेडी डाक्टर मिल जावे तो वह बीमार को आकर सम्भाल लेगी । यदि न मिल सके, तो फिर किसी स्यानी धाया से, जिसे दृश करने की विधि आती हो, कराओ; परन्तु धाया को दृश का बर्तन, रबड़ की नाली और उसका व्यवहार से पहिले गर्म सौलते पानी में उबाल द्या ही जरूरी हुआ करता है । इसको आप स्वयं होकर उबलवाओ ।

गर्भाशय को स्वस्थ रखने ( कीटाणुओं के प्रभाव को मारने ) के लिये डाक्टर कई औषधियों के टीके भी करते हैं । उन में से बढ़िया 'प्रॉटोसील' ( Prontosil ) और 'सालूसैप्टेसीन' ( Soluseptasine ) नामी दो अंग्रेजी दवाइयाँ हैं । उनका टीका कराओ । यदि डाक्टर न मिल सकता हो, तो फिर इन ऊपर वाली दवाइयों की गोलियाँ या एक और 'प्रोसैप्टेसीन' ( Proseptasine ) नामी औषधि की गोलियाँ दो ।

नोट—यह औषधियाँ अंग्रेजी दवाइयाँ बेचने वालों से आम मिल जाती हैं और सेवन विधि भी साथ ही होती है ।

इस रोग में रोगिणी की सेवा—शुश्रूषा (Nursing)—जैसा कि समय पर औषधि देना, शुद्धि के लिये कृमिनाशक औषधियों का कड़ा व्यवहार, रोगिणी को प्रकाश में रखना, बलप्रद तथा शीघ्र पचने वाले खाद्य देना, गर्भाशय तथा गुप्तांग को अन्दर से पूरी तरह साफ़ रखना, कपड़ों, मकान, बिस्तर आदि की शुद्धि आदि—की ओर यदि पूरा ध्यान रखा जाय, तो रोगिणी को मृत्यु-मुख से निकलने में सहायता मिलती है और प्रायः रोगिणीयाँ बच निकलती हैं; केवल घैर्य, ...

आदि या अन्य रोगों से बचाने के उपाय करें और जहां तक हो सके, जननी की साधारण सेहत को स्थिर रखने एवं बढ़ाने के यत्न करें ।

दूसरा यह है कि शिशु प्रजनन के समय माता की पूरी तरह खबरदारी करके उस को हर प्रकार का सुख पहुंचावें, उसके गुप्तांग की व्यर्थ और अनावश्यक देख भाल एवं छेड़-छाड़ न होने दें । यदि सख्त ज़रूरत पड़े, तो धाया के हाथ आदि पूरी तरह ध्यान रखकर कुमिरहित करवायें और धाया या अन्य खबर-सुर्त लेने वाले, जब भी वह उसके निकट आवें (विशेषतः धाया), अपने मुख पर जाली का कपड़ा डाल कर आवें, ताकि उनके मुख अथवा नाक द्वारा भी विपैले कीटाणुओं को अन्दर जाने का अवसर न मिले ।

अन्तिम यह है कि प्रजनन विज्ञान का स्वयं पूरा ज्ञान रखते हुए (जो कि इस पुस्तक के पढ़ने से हो सकता है) जननी की स्वयं खबरदारी करें और उस की शक्ति को सीमा से बढ़कर कम न होने दें । यह प्रजनन की तीसरी दशा के समय रक्त अधिक न निकलने देने पर हो सकेगी ।

यहां यह बात स्मरण रखने योग्य है कि किसी यदि मृत

मांस (जैसा कि जेर के चाकी शेष का कोई अंश या जमे हुए मांस की चोटी हो सकती है) का टुकड़ा गर्भाशय के अन्दर रह जावे, तो इस के मुर्दा होने (इसमें अपने में कीटाणुओं से बचने की शक्ति न होने) के कारण यह कीटाणुओं के प्रभाव में शीघ्र एवं सुगमता से आ सकता है, क्योंकि इस प्रकार की अन्धेरी, गीली और गर्माश्श वाली जगह कीटाणुओं के उहरने और बढ़ने तथा फूलने के लिये बहुत ही बढ़िया हुआ करती है, जिसके कारण जननी इन के प्रभाव के नीचे जन्दी आ जाती है। इस लिये इन के अन्दर रुकने का खास ध्यान रखने की आवश्यकता है।

नोट—यह प्रसूतिका विष एक रोगिणी से दूसरी रोगिणी तक सुगमता से प्रभाव कर जाता है। अतः धाया के घर आने से पूर्व उस से भली भान्ति पूछ कर पता कर लो कि वह किसी रोगिणी के घर से तो नहीं आ रही और क्या उसे कहीं प्रसूतिका ज्वर तो नहीं। यदि किसी इस प्रकार की रोगिणी को देख कर आ रही हो, तो तसको घर में प्रविष्ट न होने दो और किसी अन्य धाया की तलाश करो। यदि अन्य धाया न मिल सकती हो और किसी दिखाना आवश्यक हो, तो फिर जरूरी है।



उसके कपड़े और अन्य व्यवहार में लाने वाले सामान (दूध, दस्ताने, कैंची, चाकू आदि) अच्छी तरह कृमिरहित करवा लिया जाय और उसको कम से कम अड़तालीस घण्टे अन्य किसी रोगिणी को देखने की आज्ञा न दी जावे।

### निष्कर्ष

- १-घाया या नर्स रोगिणी से बहुत देर पृथक् न रहे।
- २-रोगिणी का परीक्षण हाथों पर रखे हुए दस्ताने (जोकि कृमिरहित किये हुये हों) और मुँह पर जाली का पर्दा डाल कर किया जाय।
- ३-हाथ एवं बाहु पूरी तरह कृमिनाशक लोशनों के साथ धोकर कृमि रहित कर लिये जाय।
- ४-जननी की खबर-सुर्त, औषधि चिकित्सा आदि पूर्ण सावधानी से पूरी तरह की जावे।
- ५-घाया या नर्स का कर्त्तव्य है कि वह डाक्टर को बताने के लिये रोगिणी के सम्बन्ध में प्रत्येक बात पूरी तरह लिख रखे।
- ६-रोगिणी को मृदु एवं शीघ्र पच जाने वाले बल प्रद खाद्य खिलाकर उसकी शक्ति को स्थिर रखा जावे।
- ७-गर्भाशय की ओर से रक्त आदि निकलने वाले पानी के निकास के लिये पूरा और उचित मार्ग रहे।

## नवीन उत्पन्न

यदि गर्भाशय के अन्दर रुके हुये जेर अथवा भिल्ली के टुकड़े या जमे हुए रक्त के छिछड़े शीघ्र न निकलवा दिये जाय, तो ये वैकटीगिया के प्रभाव से गलने लग जाते हैं और इनके सूक्ष्म सूक्ष्म अंश रक्त चक्र में सम्मिलित होकर जननी के लिये कई अन्य नवीन दुःखों का कारण बनते हैं; जैसाकि—

फेफड़ों में जाकर इन के हवा के खानों में शोथ पैदा कर देना, या सूक्ष्म अणुओं का या रक्त की जमी विपैली थोटी के किसी घासीक छिछड़े का रक्त चक्र में मिल कर त्वचा, सन्धि (जोड़) अथवा शरीरके किसी भागमें ठहर कर फोड़े, फिन्सी के रूप में आ प्रकट होना, या टांग (विशेषतः बाईं टांग) की काली नाड़ी (गन्दे रक्त को हृदय में वापस ले जाने वाली नाड़ी) में प्रभाव करके इस को Xरोगी बना देना आदि ।

\* यदि अणु अति सूक्ष्म होगा, तो वेवल छ्वातियों में पीड़ा और तीव्र बबर होगा, परन्तु यदि अणु तनिक स्थूल हुआ, तो फिर वायु के मार्गों के रुक जाने के कारण एक दम मृत्यु हो जायगी ।

X इस व्याधि को 'व्हाइट लैग' (White Leg) कहते हैं । यह रोग प्रायः उन स्त्रियों में, जिनका बच्चा जनाने या निकालने लिये चिमटे (Forceps) घर्तना पड़ते हैं, या जिनका रक्त (शेष अगले पृष्ठ पर)

## रोगी के कमरे की सफ़ाई

जिस कमरे में छूत के रोग का कोई बीमार रह रहा हो, उसके स्वस्थ हो जाने या चले जाने के पश्चात् उस कमरे को कृमिरहित करना बड़ा आवश्यक हुआ करता है। यह सफ़ाई प्रायः कृमिनाशक औषधियों के सुलगा कर उनके धूँ के साथ की जाती है।

युक्ति यह है—

धूँही सुलगाने से पहिले यह स्मरण रखो कि कीटाणु कमरे के कोने कोने तक पहुंचे हुए होते हैं। घर का सामान, दीवारें, कपड़े, दराड़े, मेखों के छिद्र या अन्य बिल आदि कोई स्थान या वस्त्र इन से बचा नहीं होता। इस लिये

निकला हो, या जिनको जननेन्द्रिय के मुख का कष्ट हो, अधिक देखने में आता है।

इस बीमारी में रोगिणी की बाईं टांग सूज और ऐंठ जाती है। और रंग सफ़ेद हो जाता है। पहिले दो चार दिन तो इसका कुछ पता नहीं लगता; परन्तु पहिले दस दिन शरीर की उष्णता एवं नाड़ी की गति मामूली थोड़ी (उष्णता ९६ और नाड़ी की गति ६० से ऊपर) बिगड़ी हुई दिखाई देती है। (बादज्वर एक ही एक के लग बग हो जाता है।) इलाज के लिये किसी डाक्टर को दिलाओ।

चेतावनी—सूजन हटाने के लिये टांग को आप कभी भी न मलो। इस से टांग में जमे और अटक चुके रक्त के किसी महीन छिछड़े का बधिर के चक्र में मिलकर फेफड़ी के अन्दर चले जाने का भय है, जिस से मृत्यु हो जाने की सम्भावना अधिक है।

आवश्यक हुआ करता है कि धूँसी सुलगाने वाली दवाई का धूँआँ इन तक भी पहुँचाया जावे। पहिले यूँ कीजिये कि कमरे में यदि कोई कपड़ा या कागज़ लंगा हुआ हो, तो दीवारों से उतार फेंको। यदि तस्वीरें लटकती हों, तो उनको भी दीला करके टेढ़ा (सलामी) लटका दें। अन्दर यदि कोई दरार वाला मेज़ हो या सन्दूक हों तो उनको खोल दें। विरतर-कपड़े, या कोई और सामान यदि हो, तो रहने दें और कपड़े आदि फैला दें। कमरे की खिड़कियाँ और रोशनदान बन्द कर दें। और खिड़कियों के दर्वाज़ों के छिद्रों पर लेवी से कागज़ चिपका दें। यदि कमरे में धूँआँ निकलने की चिमनी हो, तो उस के मुँह में भी कोई पुराना कपड़ा ठोस दें। तात्पर्य यह कि अन्दर से धूँआँ निकलने के सब रास्ते बन्द कर दिये जाय। यह सब कुछ कर चुकने के पश्चात् फर्श के ठीक मध्यमें एक अँगूठी में कोइले सुलगा कर अँगूठी के ऊपर एक कड़ाही रखो और उस में डंडा-गन्धक डुकड़े करके डाल दें। साधारण कमरे के लिये आध सेर के लगभग गन्धक पर्याप्त है। जब गंधक पिघल कर जलती प्रतीत हो तो दर्वाज़ा बन्द कर दें। दर्वाज़े की दर्जों पर भी मोटा कागज़ लगा देना ठीक रहेगा। कमरे के अन्दर की वायु के नमदार होने से औषधि के प्रभाव में वृद्धि हुआ करती है। इस लिये

फर्श पर थोड़ा सा पानी उँटेल दें। या अँगीठी के पास किसी टब या परात में पानी डालकर रख दो। यदि कमरा बड़ा हो, तो एक के स्थान पर दो अँगीठियों (दूसरी अँगीठी इस से फासले पर हो) पर गन्धक सुलगाओ। दर्वाजे कम से कम छः घण्टे बन्द रहें (२४ घण्टे ठीक रहते हैं); बाद में दर्वाजे खोल दो और कुछ देर खुला रहने के पश्चात् स्वयं अन्दर जाके खिड़कियाँ खोलो। कपड़े, बिस्तर आदि निकाल कर बाहिर धूप में डाल दो और चीजें एक ओर करके फर्श को फीनाइल के साथ अच्छी तरह धुला दो और यदि हो सके तो दीवारों पर सफ़ाई करा दो।

वर्तन, कपड़े आदि वस्तुओं को कृमि रहित करना

**वर्तन**—सक्रामिक रोग वाले रोगी के व्यवहार में आने वाले वर्तन अलग होना चाहियें। वर्तने से पूर्व प्रतिदिन इनकी पहिले कृमिनाशक औषधि से घोंकर पश्चात् उबलते पानी के साथ साफ़ करके इस्तेमाल करो। खाना खा चुकने के पश्चात् वर्तनों को अच्छी तरह उबलते पानी में कुछ देर रखकर उबाल लिया करो।

**कपड़े**—तौलिये, चद्दरें या अन्य वस्त्र पहिले कुछ देर किसी कृमिनाशक औषधि (कार्बालिक या लाईसोल

लोशन ) में रखकर पश्चात् किसी खुले बर्तन में पानी उबाल कर उस में उबाल लो । यदि धोबी को देना हों, तो भी दूसरों को छूत से बचाने के लिये पहिले उन्हें कृमि रहित करके देना जरूरी है ।

लेफ़, तलाई, बड़ी दरी आदि—जो बड़े कपड़े पानी में न उबाले जा सकते हों, उनको बाहिर धूप में डाल दो ।

विशेष रोगी—स्वस्थ हो जाने के पश्चात् बीमार को भी दूसरों के साथ मिलने से पहिले कीटाणु रहित करना अति आवश्यक है । इस के वास्ते रोगी को कार्यालिक या लाईसोल लोशन के साथ स्नान कराओ और उसके सिर के बालों की तर्फ विशेष ध्यान रखो (बालों में भली प्रकार दवाई मली जाय) । पश्चात् उसको साफ़ कपड़े जो पहिले छूत वाले कमरे में न पड़े रहे हों, पहिना दो ।

सेवाद्वार—किसी रोगी की सेवा कराने वाले (कमरे में आने जाने वाले) के लिये भी आवश्यक है कि जब वह कमरे में से बाहिर जावे, तो अपने हाथ कृमिनाशक औषधि के साथ धोकर बाहिर निकले और दिन में एक बार अवश्य पोटैशियम परमैंगनेट (सुर्ख औषधि) के साथ

में शोथ हो गई है। इस की ओर शीघ्र ही ध्यान देने की आवश्यकता है। किसी विदुषी लेडी डाक्टर से इलाज कराओ। साधारण निर्वलता या सर्दी आदि अन्य कारणों की बड़ी चिकित्सा रोगिणी के लिये पूर्ण विश्राम है। रोगिणी को जहां तक हो सके, चारपाई पर आराम से लेटे रहना और सिर पेट, पेड़ और पाओं से नीचा होना चाहिये। अच्छा यह होगा कि पैरों की ओर कोई तुलाई आदि तह करके रख दी जावे। सिरहाथा वर्तना वर्जित है।

२-गर्भ निरोध के लिये आन्तरिक अंगों को छेड़ना ठीक नहीं। इस से जीवन का भय है।

३-दिन में दो बार गर्म पानी से, जिस में फटकड़ी (पानी डेढ़ सेर, फटकड़ी दो तोले) या सुख औषधि (जिस से केवल पानी का रंग ही बदल सके) या योरिक एसिड, या हाईडरोजन-पर-ऑक्साईड या टेनिक-एसिड मिले हुए हों, अन्दर को इश के साथ साफ़ करो; परन्तु ध्यान रहे कि इश का वर्तन ऊँचा न हो और वह वर्तन और नाली आदि कृमि रहित कर लिये गये हों।

४-यदि अन्दर खागिश और जलन प्रतीत हो, तो पिचकारी के पानी में अंग्रेजी दवाई 'लाईसोल'

( Lysol ) या Cerlin फटकड़ी के स्थान पर तीन पाव पानी मिला कर बर्तों ।

नोट—इस रोग का कारण कोई बद-पहेंजी ही हुआ करता है । इसकी निशानियां नज़र आते ही भट्ट डाक्टर की सलाह लो ।

इस प्रतिदिन एक बार करो । उस के बाद 'वैजीनाइड' ( Vegenoid ) नामक दवाई प्रतिदिन सायं निम्नलिखित विधि अनुसार स्त्रि के विशेष गुप्तांग में रख दो और लंगोटी की तरह पट्टी बांध दो । इस प्रकार पांच छः दिन करने से सफ़ेद पानी बन्द हो जाता है ।

नोट—Vegenoid नामक औषधि सीसे की ट्यूब में बन्द मिलती है । प्रयोग से पहिले इस को आधा घण्टा बर्फ़ में रख दो । यदि बर्फ़ न मिले तो शीतल जल में इस प्रकार रखने से यह दवाई अन्दर जम जायगी । बाद में उस ट्यूब की तीनों तरफ़ें काट दो और दवाई निकाल कर स्त्रि के अंग में रख दो । इस को १२ घंटे तक अन्दर रहने दो ।

## स्त्रि के किसी दुःखते हुए अंग से रोग का पता करना

अंगों की बनावट की ना-वाकफ़ी के कारण



दुःखते हुए अंग से साधारण स्त्रियां पता नहीं कर सकतीं कि इस स्थान के दुःखने या होने वाली तकलीफ का क्या कारण है । सामने वाले चित्र से प्रत्येक स्त्रि अपने दुःख के कारण का पता कर सकती है । इन चित्रों में रेखा का चिह्न दर्द होने का स्थान बता रहा है । रेखा की सीध के अंक देख कर अंक के सामने दी हुई बीमारी का पता करो और आगे बढ़ने की रुकावट के उपाय करो ।

१-यह घनूँ, दांत दर्द, पट्टों की दर्द या गले की तकलीफ है ।

२-छाती की शोथ, पीप पड़ जाना, छाती में रसौली, गर्भस्थिति का कारण ।

३-अपचन, आमाशय का कोई रोग, खांसी, गले या हृदय में से रक्त को बाहिर ले जाने वाली नाली (Artery) का फूल जाना, हृदय की पीड़ा ।

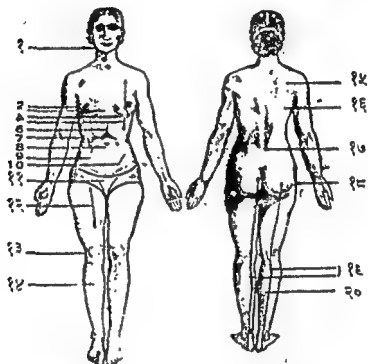
४-फुफ्फुस की भिल्ली की सूजन, नमोनिया, पट्टों की रीह की पीड़ा ।

५-दिल की दर्द, रीह की पीड़ा विशेषतया बायें कन्धे पर ।

६-अपचन या आमाशय की अन्य कोई बीमारी ।

७-जिगर की बीमारी, पित्ताशय (Gall Bladder) ।

में पथरी, न्यूमोनिया, फेफड़ों के पदों की सोजिश  
या सूफ पीड़ा।



८-आमाशय में फोड़ा; वन्चे की दशा में आन्त्र के  
उतर आने का चिह्न दृष्टा करती है।

९-दाईं अण्डेदानी (ओवरी) की तकलीफ, पेट  
दर्द, (Appendicitis.)

१०-बृहद् आन्त्र में रुकावट कब्ज, बाईं अण्डेदानी की  
तकलीफ।

- ११-मूत्राशय का रोग, अण्डेदानी या वच्चेदानी की बीमारी या पेहू की सृजन ।
- १२-अण्डेदानी या गर्भाशय की तकलीफ, रीह का दर्द किसी एक पार्व के घृक का कष्ट, नलों के मध्य-वर्ती गिण्टियों की सृजन ।
- १३-घुटने अथवा कूल्हे के जोड़ों की कोई बीमारी ।
- १४-रीह की पीड़ाएँ, हड्डी की बीमारी या नीली नाड़ी की सृजन ।
- १५-जिगर की थैली में पत्थरी या जिगर की कोई और बीमारी ।
- १६-जिगर की दर्द, फेफड़ों की भिल्ली की सोजिश, न्योमोनिया ।
- १७-गर्भाशय या अण्डेदानी की तकलीफ, या कटि-पीड़ा ।
- १८-कूल्हे की हड्डी के जोड़ों का नुक्स ।
- १९-रीडण वाओ ।
- २०-खल्लियां ।

# फर्स्ट-एड

FIRST AID.

आकस्मिक घटनाएं और उनकी सद्यो चिकित्सा

'फर्स्ट-एड' का तात्पर्य किसी आकस्मिक घटना द्वारा दुःख उठा रहे मनुष्य की सद्यो सहायता तथाकष्ट के आगे बढ़ने का प्रतिरोध है ।

बड़े बड़े नगरों तथा ग्रामों में सरकार की ओर से हस्तपताल खुले हुए हैं, जिन में आवश्यकता के समय भट डाक्टरी सहायता मिल सकती है; परन्तु जहां डाक्टर न हो, या शीघ्र न मिल सकता हो, रोगी की व्यथा कम करने के लिये घर वालों या किसी अन्य अड़ोसी पड़ोसी को ही दवा-दारु करना पड़ते हैं और वही करते हैं ।

स्पष्ट है कि यदि घर में से या कोई और बाहिर का मनुष्य इस के सम्बन्ध में पूरी वाकफ़ियत रखता होगा, तो वह किसी अनजान की अपेक्षा रोगी की अधिक सहायता कर सकेगा । अतः जानसाधारण के परिचय के लिये कई एक आवश्यक घटनाओं का इलाज, जो कि प्रायः होते रहते हैं, बताया जाता है ।

प्रत्येक घटना के सम्बन्ध में निम्न मोटे मोटे नियम स्मरण रखो—

- १—सहायता अथवा चिकित्सा के समय अपने आप को धैर्यवान् बनाये रखो और रोगी को देखकर भयभीत न हो जाओ ।
- २—किसी को डाक्टर की ओर भेजो ।
- ३—यदि कहीं से जोर का लहू निकल रहा हो, तो पहिले उसके रोकने का प्रबन्ध करो ।
- ४—यदि हादसे के कारण रोगी दहल गया हो या संज्ञा शून्य हो गया हो, तो उसके हाथ-पाओं की तलियां मल कर गर्म करो ।
- ५—पहिले हादसे का कारण ढूँढो या सोचो और फिर इसका इलाज तज्जीज करो ।
- ६—जिस कारण से रोगी को कष्ट हुआ है, उस चीज को उस से दूर करो, या रोगी को चीज से दूर ले जाओ । इन दोनों में से जो आसान और लाभ-प्रद प्रतीत हो, वह करो ।
- ७—बीमार ऐसी दशा में पड़ा या बैठा हो, जिस से कि उस को श्वास आ सके; यदि श्वास आना बन्द हो गया होवे तो श्वास लाने का प्रबन्ध करो ।
- ८—बीमार जिस हालत में पड़ा या बैठा होवे, उसे बगैर

भटपट सोचे समझे मत बदलो; क्योंकि उसे जिस दशा में बैठने या पड़ने से आराम होता है, उसी से उस के जीवन को स्थिर रखने में सहायता होती है।

**चोट**—किसी चोट के लगने से शरीर पर नीला दाग पड़ जाने को चोट कहते हैं। इस में त्वचा नहीं फटा करती; परन्तु त्वचा के नाचे वाले रक्त के बारीक खानों को आघात लग जाता है, जिस से रक्त के चक्र न खाने के कारण इन में रुधिर जम जाता है और चोट वाली जगह सूख कर बहुत पीड़ा मनाती है।

नील प्रायः दो तीन सप्ताहों में अच्छा होता है; परन्तु उचित चिकित्सा से पीड़ा और सूजन कम हो सकती है।

यदि फट अधिक न हो, तो 'मैथीलेटिड स्पिरिट' Methylated Spirit (लकड़ी के रोगन में इस्तेमाल होने वाला स्पिरिट) और पानी आधा मिलाकर कपड़े की चार पांच तहें करके कपड़े को भिगो और निचोड़कर नील वाला जगह ठण्डी टकोर करो। चीथड़ा रखकर ऊपर मामूली कपड़ा कर पट्टी बांध दो। यह चीथड़ा प्रत्येक चार चार घण्टे के बाद सके, केवल शुद्ध लो। यदि बर्फ मिल सके, तो इस में बर्फ डाल दो; परन्तु बर्फ का व्यवहार यदि चोट लगते के साथ ही शीघ्र प्रारम्भ न कर दी जावे, तो देर से शुरु करने पर कम लाभ होता है। जहां यह न

नये सिरे से भिगो शीतल जल की ही टकोर करो । इस से ही पीड़ा का आगम आ जायगा ।

यदि पीड़ा अधिक हो, तो फिर ठण्डे पानी के स्थान पर गर्म जल की टकोर करो, या ईंट तपा कर इस का सेंक दो, या ईंट पर पानी डाल कर वाष्प पहुंचाओ ।

चोट वाली जगह को आराम पहुंचाना भी जरूरी है । इस को आराम देने की कोशिश करो ।

## जल या झुलस जाना

जलना दो प्रकार का हुआ करता है : एक सूखा और दूसरा गीला ।

सूखा आग, रगड़, किसी गर्म धातु, तेजाब अथवा क्षार (कॉस्टिक सोडा) आदि से और गीला गर्म जल, दूध, चाय, तेल, भाप आदि से जलना हुआ करता है ।

## चिकित्सा

सूखे की हालत में पहिले ध्यान पूर्वक जले हुए स्थान पर से कपड़ा उतारो । यदि कपड़े का कुछ हिस्सा जली हुई जगह के साथ चिमट गया हो, तो उसको खेंचो मत; ब्रण के इर्द-गिर्द से कैची के साथ कतर लो । बाद में भट उस जले हुए हिस्से को शीतोष्ण पानी (६८.४

कारन हीट ) में डुबो दो और यदि जगह डुबोने वाली न होवे, तो उस के ऊपर किसी स्वच्छ कपड़े के टुकड़े को भिगो भिगो कर ढालो। व्रण को उँगली के साथ मत मलो।

जब जख्म साफ हो जाय, तो इसकी हालत देखो। अगर वह बहुत गहरा हो और रोगी गंभीर की हालत में हो, तो भट्ट डाक्टर को बुलाओ और उसके आने तक बीमार को होश में लाने के यत्न करो। इस समय रोगी को पानी पिलाना आवश्यक हुआ करता है। यदि रोगी मुँह के रास्ते पानी न पी सके, तो गुदा के रास्ते पिचकारी द्वारा अन्दर चढ़ाया जा सकता है।

यदि डाक्टर ग्राम में न हो, तो फिर उस हालत में भी में कपड़े का टुकड़ा भिगोकर जख्म पर रख दो। बाद में मीठे तेल (तिलों के तेल) में चूने का पानी (दोनों छटांक छटांक) किसी चमच के साथ मिलाकर जख्म को चुपड़ दो, कुछ दिनों के बाद जख्म पर अंगूर आने लग जायगा।

यदि जगह बहुत जल गई हो, या जख्म तो सारी जगह पर ही एक ही कपड़े का स्थान पर छोटे छोटे टुकड़े रखो। विशेष कारण बीमार की इन्हें



कम करना है । साथ ही हवा लगने की तकलीफ भी केवल थोड़ी सी नंगी जगह पर ही होगी ।

यह ऊपर वाला झट-पट का और ग्रामों में हो जाने वाला इलाज है; परन्तु तेलों के इलाज की अपेक्षा लोशनों का व्यवहार अधिक प्रशसित है । यदि मिठे सोडे ( Sodium Bicarbonate ) (अर्द्ध पाँच पानी और घमच भर सोडा ) को शीतोष्ण जल में घोल कर इस में कपड़े का टुकड़ा भिगो कर रखा जाय, तो और भी लाभ होगा ।

कई डाक्टर एक और 'पिकरिक ऐसिड' ( Picric acid ) नामी औषधि का लोशन ( एक भाग दवाई और १०० भाग पानी ) वर्तते हैं । जली हुए स्थान के छाले काट कर कपड़े के चीथड़े या रुई के फाहे को लोशन में भिगो कर घण को साफ करें, तत्पश्चात् चीथड़ा अथवा लिंट ( Lint ) ऊपर बोरिक-अपेंटमेंट ( Boric Ointment ) लगाकर जख्म के ऊपर आहिस्ता से रखकर घागे से बांध दो । घण के ठीक होने तक रोज नियम से एकवार चर्तो; परन्तु इसके जहर के प्रभाव कर जाने का भय है । इन दोनों ऊपर लिखी औषधियों के अतिरिक्त आजकल 'टेनिक-ऐसिड' ( Tannic acid ) नामी अंग्रेजी दवाई के लोशनका व्यवहार किया जाता है । यह अन्य चिकित्साओं

की अपेक्षा अच्छा और लाभप्रद सिद्ध हुआ है ।

... इस के व्यवहार के लिये पहिले अढ़ाई भाग औषधि और १०० भाग पानी का ताज़ा लोशन बनाओ । फिर दवाई में कपड़े का टुकड़ा या रुई का फाहा भिगो भिगो कर ज़ख़म के ऊपर बारीक बारीक कतरे फुहार की तरह टपकाओ । यह क्रिया हर घण्टे के बाद जब तक जलन वाली जगह का इर्द-गिर्द गाढ़े भूँसले रंग का न हो जावे, दुहराते जाओ । यह प्रायः दस बारह बार करने से भूँसला हो जाता है ।

नोट १—यदि मस्तक या चेहरा (मुँह) जल गया हो, तो इस दवाई के वर्तते समय आँखों में एक एक पिन्दु कैस्ट्रायल का डाल कर आँखों के पपोटों पर वैसलीन लगा दो और ऊपर रुई रख कर पट्टी बांध दो; नहीं तो डेलों के खराब हो जाने का भय है ।

२—यदि पीछे बताए लोशन या तेल वर्तने हों, तो कपड़े को नाक, मुँह और आँखों वाली जगहों पर से छेद करके, ऊपर वाले लोशनों या तेल के साथ भिगो कर मुँह पर लगा दो ।

यदि किसी के कपड़ों को आग लग जावे और कोई दूसरा व्यक्ति उसकी आग बुझाने के लिये दौड़ कर आवे,

कम करना है । साथ ही दवा लगने की तकलीफ भी केवल थोड़ी सी नंगी जगह पर ही होगी ।

यह ऊपर वाला भट-पट का और ग्रामों में हो जाने वाला इलाज है; परन्तु तेलों के इलाज की अपेक्षा लोशनों का व्यवहार अधिक प्रशसित है । यदि मीठे सोडे ( Sodium Bicarbonate ) (अर्द्ध पाँच पानी और घमच भर सोडा ) को शीतोष्ण जल में घोल कर इस में कपड़े का 'डुकड़ा' भिगो कर रखा जाय, तो और भी लाभ होगा ।

कई डाक्टर एक और 'पिकरिक ऐसिड' ( Picric acid ) नामी औषधि का लोशन ( एक भाग दवाई और १०० भाग पानी ) वर्तते हैं । जली हुए स्थान के छाले काट कर कपड़े के चीथड़े या रुई के फाड़े को लोशन में भिगो कर ग्रण को साफ करें, तत्पश्चात् चीथड़ा अथवा लिंट ( Lint ) ऊपर बोरिक-ऑयंटमेंट ( Boric Ointment ) लगाकर जख्म के ऊपर आहिस्ता से रखकर धागे से बांध दो । ग्रण के ठीक होने तक रोज नियम से एकवार चर्तो; परन्तु इसके जहर के प्रभाव कर जाने का भय है । इन दोनों ऊपर लिखी औषधियों के अतिरिक्त आजकल 'टैनिक-ऐसिड' ( Tannic acid ) नामी अंग्रेजी दवाई के लोशन का व्यवहार किया जाता है । यह अन्य चिकित्साओं

की अपेक्षा अच्छा और लाभप्रद सिद्ध हुआ है ।

इस के व्यवहार के लिये पहिले अढ़ाई भाग औषधि और १०० भाग पानी का ताजा लोशन बनाओ । फिर दवाई में कपड़े का डुकड़ा या रुई का फाटा भिगो भिगो कर जख्म के ऊपर बारीक बारीक कतरे फुहार की तरह टपकाओ । यह क्रिया हर घण्टे के बाद जब तक जलन वाली जगह का इर्द-गिर्द गाढ़े भूँसले रंग का न हो जावे, दुहराते जाओ । यह प्रायः दस बारह बार करने से भूँसला हो जाता है ।

नोट १—यदि मस्तक या चेहरा (मुँह) जल गया हो, तो इस दवाई के वर्तते समय आँखों में एक एक चिन्दु कैस्ट्रायल का डाल कर आँखों के पपोटों पर बैसलीन लगा दो और ऊपर रुई रख कर पट्टी बांध दो; नहीं तो डेलों के खराब हो जाने का भय है ।

२—यदि पीछे बताए लोशन या तेल वर्तने हों, तो कपड़े को नाक, मुँह और आँखों वाली जगहों पर से छेद करके, ऊपर वाले लोशनों या तेल के साथ भिगो कर मुँह पर लगा दो ।

यदि किसी के कपड़ों को आग लग जावे और दूसरा व्यक्ति उसकी आग बुझाने के लिये दौड़

तो उसका पहिला काम आग लगे मनुष्य को भट ज़मीन पर सीधा लिटा देना है और साथ ही ध्यान रखे कि आग लगी हुई तर्फ ऊपर को आवे। लिटाने के बाद किसी मोटे कपड़े कम्बल, लोई, खेम, दोतही, रज़ाई आदि के साथ ऊपर से दबा कर अग्नि ज्वालाओं का दम बन्द कर दे। यदि कपड़ा न मिल सके तो पानी डाल कर ही आग बुझादे।

आग-लगा मनुष्य सीधा लेट जावे। यदि सीधा खड़ा या झुका रहेगा, तो अग्नि-ज्वालाएँ मुँह की ओर बढ़ कर सिर और गर्दन को जा जलायंगी।

इसी प्रकार आग लगी हुई होने की दशा में वह किसी चीज़ के नीचे भी न लेटे। इस से आग उस के हृद्-गिर्द फैल कर शरीर को जला देगी। ज्यूँ ही ज्वालाएँ शान्त हो जाय, उस को तसल्ली दो और आघात केलिये चाय, काफी आदि पिलाकर पीछे बताये अनुसार उस के जलने का इलाज करो। जिसके कपड़ों को आग लगी हो, उसको खिड़की के समीप या हवा में नहीं बैठना चाहिये।

## ज़ख्म, ब्रण या चीर (काट)

Cuts and Wounds

किसी तेज़ हथियार चाकू, कैंची, दरांती आदि या पत्थर, ईंट की चोट से ज़ख्म हो जाना मामूली है और

घरों में यह घटनाएँ प्रायः होती रहती हैं। कोई ज़ख्म हो, उस की सद्यो-चिकित्सा के लिये चार बातें (नुक्ते) स्मरण रखो :—

- १—सब से पहिले रक्त बन्द करने का प्रबन्ध करो।
- २—ज़ख्म साफ़ करो।
- ३—कीटाणुओं के प्रभावों से बचाने के लिये उसको साफ़ करके ऊपर से ढाँप दो, पट्टी बांध दो।
- ४—ज़ख्मी हिस्से को इस प्रकार रखो कि उस के स्वस्थ होने (भरने) में कोई रुकावट न पड़े।

### ज़ख्म साफ़ करना

साधारण ब्रण की दशा में चाहे किसी तरह से ज़ख्म या चीर आवे, ऊपर 'टिंक्चर आयोडीन' (Tincture Iodine) शीघ्रातिशीघ्र लगा देना काफी है। आयोडीन रुई के काहे के साथ लगाई जावे, न कि हाथ की अंगुली (प्योटे) के साथ। कोई भी ब्रण जब खराब होता है, तो गन्दे हथ्यारों के व्यवहार, मलिन हाथों, मैली पट्टियों और नंगे रखे जाने से होता है। आयोडीन एक कृमि-नाशक औषधि है। नीरोग मनुष्य की त्वचा में कोई हानिकारक कीटाणु नहीं होते। इस लिये भट टिंक्चर के लगा देने से वायु या चाकू आदि के द्वारा जो भी विपैला

कीटाणु अन्दर प्रविष्ट हुआ होगा, मर जायगा और ज़ख्म खराब नहीं होगा ।

नोट—यदि टिक्चर तय्यार न हो, तो केवल स्पिरिट के साथ भी काम निभ सकता है, बल्कि वर्षा ऋतु में यह टिक्चर से अधिक अच्छा रहता है ।

**बड़ा ज़ख्म**—यदि ज़ख्म मैला और बहुत खराब हो और डाक्टर की सहायता मिलने की आशा न हो, तो ज़ख्म को किसी कृमिनाशक लोशन (जैसा कि मर्करी लोशन, या कॉर्बालिक लोशन हैं) के साथ ऊपर से रूई के फाहे के साथ साफ़ करो । यदि ज़ख्म के अन्दर कोई मिट्टी या मैल होवे, तो उसको बाहिर निकाल दो; परन्तु ज़ख्म की अधिक कुरेदा-कुरेदी न करो । साफ़ कर चुकने के बाद ज़ख्म के अन्दर और आस-पास टिक्चर आयोडीन लगा दो ।

यदि हो सके तो ज़ख्म को धोने लगने से पहिले अपने हाथों को अच्छी तरह कृमिनाशक लोशनों के साथ स्वच्छ कर लो और ज़ख्म को जितना हो सके, अपने हाथ लगाने से बचाओ; विशेषतः इस दशामें जबकि आप के हाथ साफ़ न हों । ज़ख्म में यदि जमे हुये रक्त की कोई मोटी या चीथड़ा दृष्टि गोचर हो तो उसको उतारने

की अधिक कोशिश न करो ।

यदि ग्रथ के कारण रक्तस्राव जोर से हो रहा हो और यह ऊपर लिखे माधारण दवा-दारू काम न दें, तो म्यात् थन्दर की कोई नाड़ी फट गई होवे । इस दशा में यदि टांग या बाहु होवे तो ज़ख्म के पीछे किसी चीज़ डोरी, कपड़े या रुमाल आदि की, जो भी मिल सके फसकर बाँध दो और ज़ख्मी भाग को ऊँचा रखकर डाक्टर को बुलाओ । वह आकर इसका ठीक इलाज करेगा ।

यदि हड्डी टूट गई प्रतीत हो और ज़ख्म हो चाहे न हो, उसे हिलाने और ज़ख्मी की दशा में ज़ख्म साफ़ करने का ख्याल न करो । इस से उल्टा कष्ट और मांस के फट जाने का भय है । ज़ख्मो को किसी अनुभवी ज़राह ( Surgeon=इष्टियों से परिचित ) के पास ले जाओ । वह ही इसको बांध बूँध कर ठीक करेगा । ज़ख्म की हालत में उस पर यदि कोई साफ़ कपड़ा या कोरा कागज़ रख दिया जावे, तो अच्छा रहेगा ।

**मर्हम-पट्टी करना**—ज़ख्म पर रखने वाला कपड़ा कृमिरहित एवं नमी चूसने वाला होना चाहिये । यह किसी कृमि-नाशक औषधि, कार्बालिक लोशन या मर्करी लोशन, में डुबकी देने या बीस मिनिट तक पानी में



उचालने से हो सकता है ।

जहां तक हो सके इस 'गाज' (Gauze) के टुकड़े (महीन मलमल की पतली टाकी, जो किसी कृमि-नाशक लोशन में भीगी हुई हो) के उस हिस्से को, जिसने जख्म के साथ टकराना है, हाथ के साथ न पकड़ो या हाथ मत लगाओ । अच्छा है कि इसको किसी चिमटी या कैची के साथ, जो पहिले ही कृमि-रहित की हुई हो, पकड़ कर जख्म पर इस प्रकार रखो कि इसका एक सिरा जख्म पर आ लगे फिर इस छेद (Probe) से (यह भी लोशन में डाला हो) इस गाँज को आहिस्ता आहिस्ता जख्म में भर दो । जितना बाकी बचे वह ऊपर रख दो और उस पर रुई रख कर पट्टी बाँध दो ।

**जख्म का भरना**—जितना जख्म साफ़ होवेगा, उसके किनारे आपस में मिलाकर रखे जायेंगे और वह कम हिले-जुलेगा, उतना ही जख्म जल्दी भरेगा । इस के विपरीत यदि इनकी ओर ध्यान न दिया जाय, तो व्रण-विवर शनैः शनैः भरता है । इस हालत में जख्म की अधिक सावधानी की आवश्यकता है ।

## शरीर के किसी अंग में कुछ फँस या चुभ जाना

**कानों में**—यदि किसी के कान में कोई कीड़ा पतंगा प्रविष्ट हो जावे, तो उसको सीधा वह कान ऊपर की तर्फ करके लिटा दो और कान में दो चार कतरे मीठे तैल या कैस्ट्रॉयल गर्म करके डाल दो। इस से कीड़ा या पतंगा जो भी होगा, तेल पर तर आवेगा और नज़र आने पर सुगमता पूर्वक निकाला जा सकेगा।

यदि इस प्रकार न निकले, तो फिर कान डाक्टर को दिखाओ। स्वयं कान को अन्दर से मत कुरेदो और न ही पिचकारी करो।

**नाक में**—यदि किसी की किसी नासिका में कुछ घुस जावे, तो उसको कहो कि दूसरी नासिका को अपनी अंगुली के साथ अन्दर की तर्फ दबा कर (बन्द करके) जोर से नीचे को छींके। यदि इस तरह चीज़ न निकले तो उसके नाक के समीप सुख मिचै रखो। इस से छींकें आकर चीज़ निकल जायगी। यदि फिर भी न निकले तो डाक्टर को पूछो।

**आँख में**—यदि किसी की आँख में कोई चीज़ जा पड़े, तो उसे आँख मलने से मना करा। यदि आँख में

पड़ी कोई चीज़ नज़र आ रही हो, तो रुमाल का एक कोना पानी में भिगोकर आराम से इसे निकाल लो ।

यदि वह चीज़ ऊपर वाले छप्पर के नीचे हो, तो उस छप्पर को पकड़कर ऊपर नीचे खींचो और नीचे वाले छप्पर को अन्दर करके छोड़ दो । इस प्रकार बार बार करने से वह चीज़ बाहिर खींची हुई चली आवेगी । बीमार के बल पूर्वक नाक द्वारा श्वास लेने से भी वह चीज़ और भी सुविधा पूर्वक बाहिर निकल सकेगी ।

यदि आँख में चूना (कली) पड़ जावे, तो पहिले जितना हो सके, उसे कपड़े के साथ भाड़ दो । फिर आँख को गर्म पानी के साथ, जिस में थोड़ा सा सिरका पड़ा हुआ हो, धोवो । यदि सिरका निकट न हो, तो खाली गर्म पानी के साथ ही खुला धोकर उस में तेल की बूँद डाल दो ।

यदि अन्दर किसी असावधानी से गन्धक के तेज़ाब की या अन्य किसी तेज़ तेज़ाब की बूँद पड़ जावे, तो अढ़ाई पाव गर्म पानी में चमच भर भीठा सोडा घोल कर आँख को इस से साफ़ करे, मलने से संकोच करो और उस में कैस्टायल की एक बून्द डाल दो ।

गले में—यदि किसी के गले (हवा या खुराक की नाली) में कोई चीज़ चली जावे, तो पहिले उसको टांगों

से पकड़ कर (उल्टा करके) सिर नीचा करके उसकी पीठ पर दो तीन थप्पड़ मारो। यदि चीज़ निकट होवेगी, तो इस से ही बाहिर निकल आवेगी। अगर इस प्रकार न निकले, तो फिर बीमार को जितना जन्दी हो सके, किसी अनुभवी डाक्टर की तर्फ ले जाओ, क्योंकि फिर इसके निकालने के लिये बड़ी बुद्धिमत्ता की आवश्यकता है।

### सुई, कांटे, फांस आदि का चुभना

यदि किसी की त्वचा के अन्दर सुई चुभकर दूट गई हो, तो अन्दर वाला हिस्सा मांस के अन्दर छिप जाता है। इस दशा में रोगी को डाक्टर के पास ले जाओ और साथ ही दूटा हुआ हिस्सा भी ले जाओ।

यदि सुई कुहनी, कलाई या अंगुली के किसी जोड़ में चुभी हो, तो उस स्थान पर टिक्चर आयोडीन लगा दो और पट्टी बाँध कर कपड़े का बंधना डाल कर डाक्टर को दिखाओ।

यदि सुई टांग के किसी जोड़ पर चुभी हो, तो इस जगह पर भी उपरिलिखित युक्ति का व्यवहार करो; परन्तु रोगी को जब तक डाक्टर न देख ले, चलने-फिरने न दो।

यदि किसी स्थान पर काण्टा या फाँस चुभ गई हो, और नज़र न आ रही हो, तो किसी तेज़ नोक वाली सुई के साथ ऊपर वाला छुँह खुला करके काण्टे को एक तरफ़ से सुई का चोभा दे कर निकाल दो।

यदि काण्टा नज़र न आ रहा होवे, तो फिर कांटे वाली जगह पर मामूली सी पट्टी कस कर बाँध दो और इस स्थान को पाँच दस मिनिट तक मृतप्राय (Bloodless—रक्तरहित) करने के लिये सिर से ऊँचा उठा रखो। तत्पश्चात् तेज़ चाकू या कैंची के साथ उस जगह का सख्त चमड़ा, जब तक चुभी हुई चीज़ नज़र न आ जावे, ऊपर से काट दो और काण्टे को निकाल दो। यदि इस प्रकार भी न निकले, या गहरा चला गया हो, तो फिर अपने डाक्टर को मिलो।

नोट—काण्टे के निकल आने के बाद ऊपर टिक्चर-आयोडीन लगा दो। ग्रामों में लोग नमक मल देते हैं।

## विष और उनके प्रभाव

Poisons & Poisoning.

प्रत्येक वह वस्तु, जिस के अधिक मात्रा में खाये जाने से मनुष्य का स्वास्थ्य बिगड़ कर जीवन खतरे में

पड़ जाय, विष हो सकती है। विष के प्रभाव दो प्रकार के होते हैं—

१-शनैः शनैः

२-शीघ्र

पहिली प्रकार का प्रभाव बहुत कम खुराक के चिरकाल तक खाते रहने से होता है। इस की कोई सद्यो-चिकित्सा नहीं हो सकती। विष की दूसरी किस्म एक या दो खुराक या खुराकों के अधिक खा लेने से उत्पन्न होती है और विष खाये हुए मनुष्य का जीवन जल्दी उचित चिकित्सा हो जाने से बच सकता है।

सरल (भयानक) विष के यह कारण हुआ करते हैं—

क-आकस्मिक, जैसा कि किसी घासी दुर्गन्ध युक्त भोज्य का खा जाना, या किसी ग़लत औषधि का भूल से पी जाना, या ठीक घोटल में से अधिक मात्रा का पिये जाना, या दोनों हुआ करते हैं।

ख-आत्मघात करने के लिये जान बूझ कर विष खा लेना।  
ग-किसी को मारने के लिये विष दे देना।

चिह्न-प्रायः जब कोई नीरोग मनुष्य कुछ खाने या पीने के पश्चात् भट् बीमार हो जाय, या बेहोश हो जाय, तो इसे विष का चिह्न कहा जाता है। कई बार मनुष्य के हाँट और मुख जले हुए या अकड़े हुए होते हैं और

सन्देहास्पद बोतल उसके हाथके निकट पड़ी हुई होती है।

बच्चों की हालत में, जो बड़ों की अपेक्षा शीघ्र प्रभावित होते हैं, कै आ रही होती है, टांगों और आमाशय में एंठन और मुँह में दर्द होने की निशानियों से अनुमान लगाया जाता है।

## विषचिकित्सा के साधारण नियम

१—सन्देह की दशा में जितनी जल्दी हो सके, डाक्टर को बुलाओ। वह आकर रोग का कारण और विष की किस्म का पता करेगा।

२—यदि श्वास न आ रहा हो, तो फिर शोध कृत्रिम विधियों से श्वास लाने की कोशिश करो। पढ़िये पृष्ठ नं० २११ के नोट का अन्तिम पैरा।

३—विष का जो कुछ चिह्न मिले उस को ध्यान पूर्वक किसी ग्लास या बोतल में सम्भाल रखो। जो खुराक दी गई है और जो कुछ कै के रास्ते से निकला है उसे भी सुरक्षित रखो। कै से लत-पत कपड़े भी सम्भाल रखो। यह सब कुछ डाक्टर की पहिचान की सहायता के अतिरिक्त कानूनी तौर पर भी सम्भाल कर रखना आवश्यक होते हैं।

४—यदि रोगी होश में है और उसके होंठ और मुँह

ठीक है और अन्दर कुछ निगल सकता है तो फिर अन्दर की विष को निकालने के लिये उसे उल्टियां कराओ। उल्टियां कराने की युक्तियां यह हैं—

क—गले के पिछले भाग में अंगुली, पर या कागज़ की पत्ती फेरना।

ख—दवाइयां पिलाना जैसाकि आधे ग्लास गर्म पानी में दो चमचे राई या एक बड़ा चमचा नमक का घोलकर हर पांच पांच मिनिट के बाद जब तक कै न आवे, पिलाते रहना।

यदि होंट और मुख जला हुआ हो, तो फिर कै मत कराओ। यह निशानी किसी तेज़ तेज़ाब या चार के विष की है। इसकी ठूँडें करो और इसके प्रभाव को कम करने का यत्न करो। यदि तेज़ाबी विष है, तो रोगी को कोई चार—जैसाकि चाक मिट्टी, मैग्नेशिया (यह भी एक प्रकार की सफ़ेद मिट्टी है)—पानी में घोल कर पिलाओ। यदि चार का विष है, तब फिर इसके विपरीत तेज़ाबी चीज़, जैसाकि मामूली सिरका या निम्बू का रस है, आधा रस और पानी मिलाकर पिलाओ।

यदि विष की किस्म का पता नहीं लगा सके तो बीमार को काफ़ी ठण्डे पानी के बड़े बड़े घूँट पिलाओ।



दूध, तेल, कच्चे अण्डे को दूध या पानी में फेंट कर दो, तेज़ चाय पिलाओ ।

५-आतङ्क अथवा आघात की दशा में बीमार को गर्म पानी की बोतलों के साथ गर्मी पहुंचाओ और दिल को ताकत देने वाली दवाई पिलाओ । यदि बीमार को ऊँघें आती प्रतीत हों तो उसको जागते रखो, सोने मत दो । यदि गला सूज गया हो, तो गले को गर्म पानी का सेंक दो, ताकि हवा वाली नाली बन्द न हो जाय । थोड़ी थोड़ी देर के बाद ठण्डे पानी के घूँट भरवाओ ।

जहरें कई प्रकार की हैं; हर एक की चिकित्सा जहर के प्रभावानुसार अलग अलग है । ग्रामों में इनके होने का कम सन्देह है । हाँ, अफीम संखिया या कोइले के गैस का विष ऐसी जहरें हैं, जिन के असर हो जाने का डर है । इस लिये दूसरों को छोड़कर इन तीनों के ही संरक्षण बताये जाते हैं, ताकि समय पर किसी की जान बचाई जा सके ।

डाक्टर के मुखे में खाने से कोई हानि नहीं, परन्तु स्वयमेव वर्तने में डर है। इसके अधिक मात्रा में खा जाने से यह सख्त विष का प्रभाव करती है। इस दशा में पहले शरीर में मामूली सरूर दिखाई देता है; परन्तु बाद में बहुत जन्दी ऊँघें आना शुरू हो जाती हैं, जोकि पीछे भूट निद्रा में बदल जाती हैं और मनुष्य बेहोश हो जाता है। यह बेहोशी इतनी तेज़ होती है कि रोगी को जागना कठिन हो जाता है। इन निशानियों के अतिरिक्त रोगी का मुख नीला और शरीर ठण्डा हो जाता है और ठण्डा पसीना आता है। आँख के डेले में पुतली (Pupil) छोटी होकर पिन्न के सिरे के बराबर हो जाती है। रोगी श्वास कठिनता से लेने लग जाता है। यदि शीघ्र डाक्टरी सहायता न मिले तो रोगी की मृत्यु जन्दी हो जाती है।

## इलाज

कई बार डाक्टर के लिये अफीम और शराब के विष की पहिचान कठिन हो जाती है। अफीम के विष का बड़ा चिह्न आँख की पुतली का बारीक हो जाना है। शराबी निद्रा से होश में लाया जा सकता है। साथ ही शराबी के मुख में से शराब की बू आती है।

अफीम की विष की बड़ी चिकित्सा रोगी को कैद

कराना और अन्दर से पोटांशियम परमैंगेट (लाल दवाई अढ़ाई रत्ती आधे ग्लास पानी में घोलकर) के साथ (पेट को साफ करने वाली नाली Stomach tube के साथ) साफ कराना है। क़ैएँ पीछे बताई विधि अनुसार स्वयं कराओ और यदि डाक्टर मिले, तो पेट उस से साफ कराओ। इसके अतिरिक्त आवश्यक है कि रोगी को सोने मत दो। उसे चलाओ और ज्यूटियां भर भर कर उसे संचेत रखो। गालों पर थपपड़े की तरह शनैः शनैः गीला तौलिया मारते रहो और तेज काफ़ी (यह भी चाय की तरह पानी में उबाल कर पी जाती है) पिलाओ। यदि रोगी बेहोशी के कारण न पी सके तो गुदा के रास्ते से चढ़ाओ। यदि आवश्यकता पड़े तो कृत्रिम श्वास द्वारा श्वास लाने का यत्न करो।

**संखिया**—इसके खाने का प्रभाव बहुत जल्दी प्रतीत होने लग जाता है। भूरे रंग की क़ैओं के साथ थोड़ा मामूली लहू आना खास निशानी है। संख्त दस्त, पेट में पीड़ा, गले का अन्दर से खुश्क हो जाना, और अन्दर जलन मालूम होना, टांगों की पिण्डलियों में खझियां पड़ी प्रतीत होना, तन ठण्डा और भी निशानियां हैं। इन

की गति सुस्त हो जाता है और रोगी निर्बल होकर मर जाता है।

**इलाज**—कै कराओ और अन्दर को सुख दवाई के साथ साफ़ कराओ। कैस्ट्रायल और पानी मिलाकर पिलाओ। जहां तक हो सके, मरीज को गर्म रखो। गर्म पानी की बोतलें पावों की तलियों, पेट और छाती के निकट और ऊपर गर्म कम्बल या रज़ाई डाल दो। पीने के लिये गर्म २ काफी दो। दूध अण्डे की सफ़ेदी और जैतून का तेल दो।

**कार्बन मॉन ऑक्साइड**—Carbon Monoxide.

कोइले की गैस का विष

सर्दी के दिनों में मनुष्य कमरे को गर्म रखने के लिये अन्दर अंगीठी जला कर रख लेते हैं और इस विचार से कि अन्दर गर्म रहे, दर्वाजे बन्द कर देते हैं। यह एक बड़ी भारी भूल है। कोइलों के दहकने से, एक प्रकार की विषैली वायु (गैस) उत्पन्न हो जाती है, जिस के श्वास द्वारा अन्दर जाने से मनुष्य बेहोश हो जाते हैं। यदि अन्दर इस गैस की ज्यादाती हो जावे, तो आदमी मर जाते हैं। कई बार इस गैस का विष इतना सख्त होता है कि रोगी की सद्यो-चिकित्सा भी फलवती नहीं

होती । यदि इस प्रकार का कोई रोगी मिले तो सहायक के लिये आवश्यक है कि पहिले वह अपने मुँह और नाक पर गीला कपड़ा डाल ले और फिर दर्वाजे खोलकर जितनी जल्दी हो सके, कमरे की खिड़कियाँ खोल दे और रोगी को बाहिर लाकर रखदे और उसके कपड़े, जितना हो सके बटन खोलकर ढीला करे और डाक्टर को बुलाने के लिये कोई आदमी भेजे । डाक्टर के आने तक कृत्रिम श्वास द्वारा रोगी को होश में लाने के यत्न करे ।

# Tribune

2ND FEBRUARY,  
1936.

## THE WONDERS OF ELECTRICITY (GURMUKHI)

By : Master SUJAN SINGH, Khalsa College, Amritsar.

Published by the Author.  
p. p. 660. Price Rs. 2/8

Master SUJAN SINGH has won a name for himself as a writer of popular books on Science in Punjabi. He is already known as the author of "The Wonders of Science," for which he was awarded a prize by the Punjab Text Book Committee. This book is written in an improved style. It gives in simple language a compendious account of the difficult subject of electricity. It will raise the level of common people's intelligence and will prove very helpful in acquainting them with the advantages of electricity which is coming more and more into use. The Hydro-Electric schemes and the village-uplift movements cannot succeed unless such literature is produced and encouraged all along.

THE TERMS USED ARE THOSE ACCEPTED BY THE TEXT BOOK COMMITTEE. THE BOOK IS WELL ILLUSTRATED AND THE GET-UP IS EXCELLENT.



